Vorwort



**Liebe Münchnerinnen,
liebe Münchner,**

„es ist Zeit, die Globalisierung der Gleichgültigkeit zu beenden“, so endet ein leidenschaftlicher Essay des Journalisten Heribert Prantl, der für ein radikales Umdenken in der Flüchtlings- und Einwanderungspolitik plädiert. Anfang Oktober wird er den aktuellen Programmschwerpunkt der Münchner Volkshochschule, „Exodus – Menschen auf der Flucht“, eröffnen. Anschließend werden unbegleitete jugendliche Flüchtlinge, die sich an der Münchner Volkshochschule auf Schulabschluss oder Berufsausbildung vorbereiten, ihre Plakat-Aktion „Gekommen, um zu bleiben“ vorstellen.

Der Auftakt vereint zwei Perspektiven, die charakteristisch für den Programmschwerpunkt und insgesamt für die Arbeit der Münchner Volkshochschule sind: Das Weiterdenken über Flüchtlingspolitik in Europa, Deutschland und unserer Stadt verbindet sich mit konkreter Unterstützung für die Geflüchteten und ihrer Teilhabe an Bildung und Qualifizierung. Weitere Veranstaltungen laden dazu ein, mit Geflüchteten ins Gespräch zu kommen, sich über die Hintergründe ihrer Flucht zu informieren und ihnen in ihrer Lebenssituation in München zur Seite zu stehen.

Die Münchner Volkshochschule ist nicht nur die größte Volkshochschule in Deutschland, sie ist auch der größte Träger für qualifizierten Deutschunterricht in München. Dieses Kursprogramm wurde für Flüchtlinge geöffnet und umfasst seit einigen Monaten auch Einstiegskurse vor Ort in der McGraw-Kaserne, einer Erstaufnahmeeinrichtung in Giesing. Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule unterstützt mit Bildungsstipendien die schulische und berufliche Qualifizierung von Flüchtlingen – eine Initiative, über die ich mich besonders freue.

Einwanderung gibt es seit vielen Jahrzehnten in Deutschland: Es kamen Gastarbeiter, Aussiedler, Flüchtlinge. Gleichwohl fehlen oft nach wie vor die Ideen dafür, wie mit diesen Neuankömmlingen, wie mit den Unterschieden zwischen „Alt- und Neubürgern“ umzugehen ist. Erfolgreiche Integrationspolitik setzt voraus, dass eine Stadtgesellschaft Zuwanderung nicht nur erduldet, sondern dass sie aktiv reflektiert, was es bedeutet, wenn ihr Menschen mit ganz unterschiedlichem kulturellen Hintergrund angehören. Zugewanderte und Einheimische müssen sich gemeinsam auf tragfähige Spielregeln, Prinzipien und Kompromisse einigen.

Für einen solchen gesellschaftlichen Lernprozess braucht es Anlässe und öffentliche Foren, auf denen kontrovers und gelassen diskutiert werden kann. Vor allem braucht es Orte, an denen sich Menschen verschiedener sozialer und kultureller Herkunft begegnen – einen Ort wie die Münchner Volkshochschule, in die ich Sie herzlich einladen möchte!

Ihre

Christine Strobl

Christine Strobl
Dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München
und Aufsichtsratsvorsitzende der Münchner Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1
Anmelden und Teilnehmen 4
Information und Beratung 6
Kalendarium 8
kurz&gut – ein Angebot der MVHS
und der Münchner Stadtbibliothek 9
Neu an der Münchner Volkshochschule? 13

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden 14
Politik und Gesellschaft 28
Wirtschaft und Finanzen 31
Philosophie 35
Religionen der Welt – Welt des Religiösen 35
Psychologie und Lebenskunst 36
Lernen und Gedächtnis 38
Studium generale 39

Kultur, Kunst, Kreativität

MVHS unterwegs 40
Studienreisen 41
Kunst- und Kulturgeschichte 45
Bildnerisches Gestalten 45
Kunsthandwerkliches Gestalten 50
Mode und textiles Gestalten 58
Wort & Text – Schreibwerkstätten 64
Literatur 65
Fotografie 67
Theater 73
Tanz 74
Musik 81

Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

Naturwissenschaften verstehen 94
Natur erkunden 95
Natur gestalten 98
Bauen und Wohnen 99

Gesundheit, Ernährung und Kochkultur

Gesundheit informativ 100
Gesundheit aktiv 102
Kochkultur und Ernährungswissen 118

Beruf und Karriere

Berufliche Orientierung 136
Kaufmännische Kurse, Office-Management 137
Rhetorik & persönliche Kompetenz 139

Computer und Internet

Maschienenschreiben am PC 143
EDV, Internet & Multimedia 143

Inhaltsverzeichnis

Sprachen

Sprachen lernen – mit System 152
Arabisch 153
Chinesisch 153
Englisch 153
Esperanto 160
Finnisch 160
Französisch 161
Griechisch – Neugriechisch 165
Hindi 165
Italienisch 166
Norwegisch 171
Persisch (Farsi) 171
Portugiesisch 172
Russisch 174
Schwedisch 175
Spanisch 175
Tibetisch 180
Tschechisch 181
Türkisch 181

Deutsch

Deutsch als Muttersprache 182
Deutsch – Intensiv- und Standardkurse 183

Alphabetisierung und Grundbildung 187

Junge Volkshochschule – Lernstudio 188

Barrierefrei lernen 189

Senioren Volkshochschule 193

Partner und Kooperationen 214

Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise 216
Widerrufsbelehrung 219
Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd 220
Anmeldeformular zum Heraustrennen *letzte Doppelseite*

Impressum

Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH,
Kellerstraße 6, 81667 München
Redaktion und Herstellung: Andrea Kugler (Leitung),
Birgit Hoffmann, Andreas Huber, Hedi Schandry
Titelgestaltung: Pierre Mendell Design Studio
Anzeigenvertrieb: Mediengruppe Süddeutscher Verlag,
Parsberg Echo Verlag GmbH, Geschäftsführer: Christian Bachschmid
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München,
Telefon (08105) 384444, Fax (08105) 384455;
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 vom 1. Februar 2015.
Druck und Bindung: Mayr Miesbach GmbH, 83714 Miesbach
V. i. S. d. P.: Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Ab 7. September 2015

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Str. 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
Nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale	(089) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(089) 318 115 318
Stadtbereich Ost	(089) 62 08 20-0
Stadtbereich Süd	(089) 74 74 85 20
Stadtbereich West	(089) 83 53 53

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular* an

Münchner Volkshochschule,

Postfach 80 11 64	81611 München
Troppauer Straße 10	80937 München
Werinherstraße 33	81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8	81369 München
Bäckerstraße 14	81241 München

* Ein Anmeldeformular zum Heraustrennen finden Sie am Ende des Programms.

Bitte beachten Sie:

Vom 18. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Beratung und Information

Allgemeine Auskünfte

Telefon (0 89) 4 80 06-0 und 4 80 06-62 20,
montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo?
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?
montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Beratung in englischer, italienischer, polnischer, portugiesischer, russischer und vietnamesischer Sprache

im Stadtbereichszentrum Süd,
Albert-Roßhaupter-Straße 8 – siehe Seite 13.

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse
Anmeldung nur persönlich an folgenden Stellen

- Landwehrstraße 46
  Kurse mit Alphabetisierung, Grundstufe
  Kurstyp 1, Frauen- und Jugendkurse
- Gasteig, Rosenheimer Straße 5
  Grundstufe Kurstyp 2 und 3, Raum 3.138

Intensiv- und Standardkurse
sowie Pluspunkte, Sprachstandstest,
Prüfungen, Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5
  – alle Kursarten (Raum 3.143, 3. Stock)
  – alle Prüfungen (Raum 3.139, 3. Stock)
- Stadtbereiche: Anmeldung nur A1–A2
  (Grundstufe 1–3) und Pluspunkte

Senioren Volkshochschule

auch in den Büros der Senioren Volkshochschule Stadtmitte, Schwabing und Giesing

Telefon (0 89) 72 10 06-26, (0 89) 33 72 72,
(0 89) 62 08 20 10

Barrierefrei lernen

Anmeldung auch im Fachgebiet, Barlachstraße 28
(in der Pfennigparade, Raum NK 07), 80804 München
Telefon (0 89) 30 20 08

Bürozeiten: montags bis donnerstags
von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr,
freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr
In den Schulferien nicht durchgehend besetzt.

Information und Beratung

Adresse

Münchner Volkshochschule GmbH
Gasteig, Kellerstraße 6, 81667 München
Eingang Rosenheimer Straße 5
Telefonzentrale: (089) 48006-0

Briefanschrift
Postfach 801164
81611 München

Fachgebiete

Auch die Fachgebiete der MVHS sind während der gesamten Programmlaufzeit für Sie zu sprechen. Persönliche Beratung nach telefonischer Anmeldung. Sprachberatungszeiten siehe rechte Seite.

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtvierteltheme im Münchner Süden: 747485-20
Politik und Gesellschaft: 721006-31/30
Wirtschaft und Finanzen: 273734-50; 721006-30
Philosophie, Religion: 721006-43/32/47
Psychologie und Lebenskunst: 721006-36/38/39
Lernen und Gedächtnis: 721006-36/38/39
Studium generale: 721006-44

Kultur, Kunst, Kreativität

MVHS unterwegs – Studienreisen: 444780-51/10
MVHS im Museum: 444780-51/10
Kunst- und Kulturgeschichte: 444780-50/52
Bildnerisches Gestalten: 444780-20/22
Plastisches Gestalten: 444780-20/22
Kunsthandwerkliches Gestalten: 444780-20/23
Mode und textiles Gestalten: 444780-30/31
Schreibwerkstätten/Theater: 444780-30/31
Literatur und Film: 444780-40/41
Fotografie und Video/Film: 48006-6183/6184
Tanz: 444780-60/11
Musik: 444780-61/62

Mathematik, Naturwissenschaften und Ökologie

Mathematik, Naturwissenschaften verstehen: 72 10 06-43/47/32
Natur erkunden: 721006-32/43/47
Natur gestalten, Ökologie im Alltag: 939489-65/61

Gesundheit, Ernährung und Kochkultur

Gesundheit informativ: 721006-49/53
Gesundheit aktiv: 721006-42/45/46/41/48
Gesundheit aktiv für Senioren: 721006-23/71
Kochkultur und Ernährungswissen: 721006-35/37/71

Information und Beratung

Beruf und Karriere

Betriebswirtschaftliche Kompetenzen & Lehrgänge: 273734-44/30
Rhetorik, Kommunikation, Führung: 273734-44/33
Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung: 548476-14
Mediendidaktik: 273734-37
Weiterbildung für Firmen: 548476-14

Computer und Internet

Schreibtechniken: 273734-12
EDV: 273734-12/13/14
Internet und Multimedia: 273734-50/52/37

Sprachen

Sprachberatung im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 3. Stock

Öffnungszeiten für Beratung und Einstufung:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Englisch: 48006-6151/6152
Französisch, Italienisch, Portugiesisch: 48006-6148/6166/6154
Spanisch: 48006-6153/6262
Weitere Sprachen: 48006-6149/6150/6197/6935
Fortbildung für Lehrkräfte im Sprachenbereich: 48006-6152

Deutsch und Integration

Deutsch als Muttersprache: 48006-6807
Deutsch – Integrationskurse: 544240-17; 48006-6172/6173
Hotline Integrationskurse: 544240-40
Deutsch – Intensiv- und Standardkurse 48006-6169
Integrationsangebote: 544240-10/11

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung und Grundbildung: 548225-28
Schulabschlüsse: 548225-16
Beratung ÜSA, Übergang Schule – Arbeitswelt: 548225-30
Junge Volkshochschule: 45225883

Senioren Volkshochschule

Senioren Volkshochschule, Koordination: 721006-29/27

Barrierefrei lernen 302008

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2015/2016 dauert vom 1. Oktober 2015 bis 29. Februar 2016.

Die Anmeldung beginnt am 7. September 2015.
Nähere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb
1 Di	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr	1 Mo
2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Di
3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do	**3 So**	3 Mi
4 Fr	**4 So**	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Do
5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Fr
6 So	6 Di	6 Fr	**6 So**	6 Mi	6 Sa
7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	**7 So**
8 Di	8 Do	**8 So**	8 Di	8 Fr	8 Mo
9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Di
10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	**10 So**	10 Mi
11 Fr	**11 So**	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Do
12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr
13 So	13 Di	13 Fr	**13 So**	13 Mi	13 Sa
14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	**14 So**
15 Di	15 Do	**15 So**	15 Di	15 Fr	15 Mo
16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Di
17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	**17 So**	17 Mi
18 Fr	**18 So**	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Do
19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Fr
20 So	20 Di	20 Fr	**20 So**	20 Mi	20 Sa
21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	**21 So**
22 Di	22 Do	**22 So**	22 Di	22 Fr	22 Mo
23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Di
24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	**24 So**	24 Mi
25 Fr	**25 So**	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Do
26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Fr
27 So	27 Di	27 Fr	**27 So**	27 Mi	27 Sa
28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	**28 So**
29 Di	29 Do	**29 So**	29 Di	29 Fr	29 Mo
30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	
	31 Sa		31 Do	**31 So**	

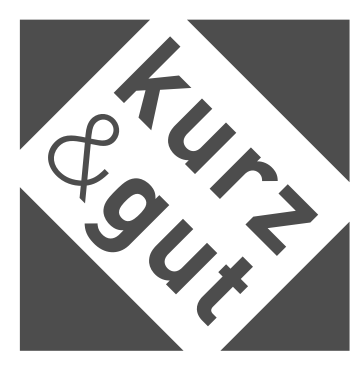
Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 31. Oktober bis 8. November 2015
Weihnachten: 23. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016
Faschingsferien: 6. bis 14. Februar 2016

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek



kurz gehalten & gut verständlich

In unserem Programm kurz&gut präsentieren wir Ihnen ausgewählte Kurse der Münchner Volkshochschule und die Medienvielfalt der Münchner Stadtbibliothek. Schauen Sie in Ihrer Stadtbibliothek vorbei und besuchen Sie unsere Einstiegsangebote zu unterschiedlichsten Themen!

Im Münchner Süden beantworten wir Ihnen wichtige Fragen rund um Computer und Internet: Wie wird der PC schneller? Wie schützen Sie sich vor Schadprogrammen? Was sollten Sie über WhatsApp, Facebook & Co., wissen – die Lieblings-Tools Ihrer Kinder? Oder wollen Sie selbst die neuesten Top-Apps nutzen?

Wir informieren Sie, wo Sie in München günstig einkaufen können und wie Sie Ihre Finanzplanung optimieren. Dazu beantworten wir Fragen rund um die Buchführung, gerade auch für Existenzgründer. Im Crashkurs Rhetorik erfahren Sie, wie Sie entspannt und gekonnt ein Referat halten können. Ein Vortrag beleuchtet Leben und Wirken Karls des Großen, Dr. Albert Coers stellt sich und seinen neuen Literaturkurs in Sendling vor. Für Reiselustige gibt es erste Ausflüge ins Italienische und eine Bildpräsentation zu Landschaft und Kultur des Iran. Und Sportler können mehr drüber erfahren, wie ausgewogene Ernährung auch vegan möglich ist.

kurz&gut: Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, melden Sie sich einfach für ein vertiefendes Kursangebot der MVHS an – schnell und bequem per Internet. Und selbstverständlich können Sie in Ihrer Stadtbibliothek auch die passenden Medien kennenlernen und gleich ausleihen. Wir freuen uns auf Sie!

kurz&gut

- ist ein gemeinsames Angebot der beiden großen Bildungs- und Kultureinrichtungen der Stadt München;
- bietet in den Räumen der Bibliotheken zum Preis von nur € 5.– je Veranstaltung Einblicke in das Angebot der Münchner Volkshochschule.
- informiert zugleich über weiterführende Kurse der MVHS und Medienangebote der Münchner Stadtbibliothek.
- Ansprechpartner für die Inhalte ist die Münchner Volkshochschule, Ansprechpartner für die Organisation vor Ort ist die jeweilige Stadtbibliothek.

Anmeldung ab 7. September 2015

Online-Anmeldung
unter www.mvhs.de – auch von Ihrer Stadtbibliothek aus!

Persönliche und telefonische Anmeldung
in den Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule zu den auf Seite 4 genannten Zeiten.

Vor Ort in den Stadtbibliotheken
Restkarten sind vor Ort bei den Kursleitungen erhältlich (Anmeldeformular mit Lastschriftverfahren).

Stadtbibliothek Sendling

Welche Nationalität hatte Karl der Große? Die Wurzeln des christlichen Abendlandes und der deutschen Geschichte

Manche feiern Karl den Großen als Begründer der deutschen Geschichte oder Vater Europas, andere bezweifeln, dass er überhaupt gelebt hat. Der Vortrag beleuchtet sein Leben und Wirken und diskutiert seine tatsächliche Rolle für die „deutsche Geschichte". Dabei werden die politischen, gesellschaftliche und kulturellen Entwicklungslinien des Mittelalters und die Rolle des „alten" Reichs skizziert. Der Vortrag ist auch eine Einführung zum Kurs „Deutsche Geschichte im Überblick: Das Mittelalter" (siehe Seite 30) .

B110620 – Vortrag **Sendling**
Dr. Peter Dorsch · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.9.2015 · Gebührenfrei

Bausteine der privaten Finanzplanung So gelingt der Einstieg!

Ist die Welt der Vermögensanlage für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Haben Sie sich schon immer gefragt, was zu einer guten persönlichen Finanzplanung gehört und welche Aspekte besonders wichtig sind bzw. welche Sie getrost ignorieren können? Dieser Kurs führt Sie an das komplexe, aber wichtige Thema rund um die eigenen Finanzen heran und gibt erste Impulse, wie der Einstieg gelingt und wie Sie das Angebot der Münchner Volkshochschule hierzu nutzen können.

B111007 **Sendling**
Tilo Marotz · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 26.10.2015 · € 5.– · 14 Plätze

Neuer Literaturkurs in Sendling: Austausch von Leseerfahrungen – Einführungsabend

Sie haben Lust, sich durch Lesen und Literatur bereichern zu lassen und in gemeinsamer Runde darüber zu sprechen? Dann sind Sie hier am richtigen Ort! An diesem Abend stellt Literaturdozent Dr. Albert Coers sich und seinen neuen Literaturkurs vor (siehe auch Seite 66).

B247320 **Sendling**
Dr. Albert Coers · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 · € 5.–

Gefahren aus dem Internet

Das Internet ist nicht nur Informationsressource, Kommunikationsmedium und Marktplatz, sondern auch Quelle von Schadprogrammen und anderen Risikofaktoren. Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Gefahrenquellen kennen und erhalten einen ersten Überblick, mit welchen Mitteln Sie sich schützen können.

B475182 **Sendling**
Monika Baur · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 12.11.2015 · € 5.– · 8 Plätze

Crashkurs Rhetorik

Sicheres und souveränes Auftreten vor Publikum – das können Sie lernen! Und das macht sogar richtig Spaß! Auch das Lampenfieber kann man in den Griff bekommen – durch Übungen und Techniken, die spielerisch an diesem Abend gezeigt werden. Sie bekommen einen Einblick, wie man ein spannendes Referat hält und das Publikum einbezieht.

B451202 **Sendling**
Karolina Höcker · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.15 bis 20.45 Uhr · 10.12.2015 · € 5.– · 15 Plätze

Günstiger leben in München

In einer Stadt wie München mit seinem Geld zurechtzukommen, ist keine einfache Sache. Jeden Tag fallen Ausgaben an, müssen Rechnungen bezahlt werden und außerdem ist das Leben in unserer Stadt recht teuer. An diesem Abend wird die Broschüre „Günstiger leben in München" vorgestellt, die verrät, wie sich im Alltag und auf Dauer Geld sparen lässt. Außerdem gibt Ihnen eine Expertin für Finanzen im Haushalt Tipps, wie Sie Ihr Geld, egal ob Rente, Gehalt oder staatliche Unterstützung, einteilen und Ausgaben planen können.
In Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München.

B110136 – Vortrag **Sendling**
Dr. Tatjana Rosendorfer/Barbara Schmid · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.15 bis 20.15 Uhr · 12.1.2016 · Gebührenfrei

Stadtbibliothek Fürstenried-Ost

Buchführung auf einen Blick

Rechnungswesen ist ein notwendiger Bestandteil in jedem Betrieb. Was aber im Detail verbirgt sich dahinter? Welche rechtlichen Buchführungspflichten gibt es für Unternehmen und Selbstständige? Welche beruflichen Aufgabenfelder gibt es im Rechnungswesen? Wozu wird Kosten- und Leistungsrechnung benötigt? Wie funktioniert Controlling? Dieser Abend verschafft Ihnen einen Überblick über das Rechnungswesen, dazu werden typische Berufsfelder und aktuelle Bildungsangebote der Münchner Volkshochschule angesprochen, die zu anerkannten Abschlüssen führen.

B440336 **Fürstenried-Ost**
Markus Maier · Stadtbibliothek · Forstenrieder Allee 61 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.10.2015 · € 5.– · 14 Plätze · ♿

WhatsApp, Facebook & Co.
Eltern lernen die Lieblingstools ihrer Kinder kennen

Neuigkeiten werden über WhatsApp und Facebook ausgetauscht, iTube streamt die neuesten Musikvideos aufs Smartphone und mit Doodle Jump oder Subway Surfer lässt sich zwar ein wenig sinnfrei, aber durchaus unterhaltsam die Zeit totschlagen. Sie haben keine Ahnung, was das alles bedeutet? Dann sollten Sie diesen Kurs nicht verpassen. Wir stellen Ihnen die Smartphone-Apps vor, die sich bei Kindern und Jugendlichen großer Beliebtheit erfreuen, zeigen Ihnen deren Funktionsweise, werden Sie aber auch auf die Risiken der trendigen Handyprogramme hinweisen.

B475204 **Fürstenried-Ost**
Monika Baur · Stadtbibliothek · Forstenrieder Allee 61 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.10.2015 · € 5.– · 8 Plätze · ♿

Windows (wieder) beschleunigen

Fühlt sich auch Ihr PC immer langsamer an und braucht immer länger zum Starten? Dann haben Sie sicherlich schon mal den ein oder anderen Trick oder ein Programm ausprobiert – oft erfolglos. Kursinhalt: Ältere Installationen starten eine Vielzahl von Diensten und „Autostarts"; Lohnt sich das Aufräumen wirklich? Tipps für Tools und Hilfsmittel.

B475110 **Fürstenried-Ost**
N.N. · Stadtbibliothek · Forstenrieder Allee 61 · di 19.00 bis 20.00 Uhr · 17.11.2015 · € 5.– · 9 Plätze · ♿

Vegane Sportlerernährung

Intensives Training, wie Fitnesstraining, Bodybuilding oder Teamsport stellt an die Ernährung ganz besondere Ansprüche. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es Ihnen auch ohne tierische Produkte gelingt, sich bei hoher körperlicher Leistung bedarfsgerecht zu ernähren. Dabei bekommen Sie Anregungen zu Muskelaufbau, Leistungsfähigkeit und Regeneration sowie wichtige Informationen zur Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffe und der Verwendung von Supplementen. Darüber hinaus erhalten Sie konkrete Tipps zu veganen Alternativen für tierische Produkte.

B381125 – Vortrag **Fürstenried-Ost**
Karina Haufe · Stadtbibliothek · Forstenrieder Allee 61 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.1.2016 · € 5.– · 17 Plätze · ♿

Der Iran ist ganz anders

Die herzliche Gastfreundschaft der Menschen, das kulturelle Erbe und vielgestaltige Landschaften verbinden sich im Iran zu einem großartigen Gesamterlebnis. Eindrucksvoll sind die Jahrtausende alte Zikkurat von Tschoga Zanbil, die höfische Kunst Isfahans mit einer unglaublichen Vielfalt von Moscheen und Palästen, die Literaturverbundenheit der Bewohner der alten Gartenstadt Shiraz, die lebendige Hauptstadt Teheran und erholsame Küstenstreifen am Kaspischen Meer. Besonders das Jetzt und Heute wird manchen überraschen.

B183650 – Digitale Bildpräsentation **Fürstenried-Ost**
Ernst W. Koelnsperger · Stadtbibliothek · Forstenrieder Allee 61 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.2.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Stadtbibliothek Hadern

Crashkurs Existenzgründung

Sie malen sich schon Ihr Leben als Selbstständiger aus? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich Ihren Traum zu erfüllen – die erforderlichen Schritte, kaufmännische und steuerliche Grundlagen, Hinweise auf die Fallstricke und weiterführende Quellen.

B440705 **Hadern**
Diana Gistel · Stadtbibliothek · Guardinistr. 90 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.11.2015 · € 5.– · 12 Plätze

Italienisch zum Kennenlernen

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Urlaub benötigen.
Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Profumo d' Italia: ein italienisches Intermezzo" (siehe Seite 15/17).

B533000 – Samstagsseminar **Hadern**
Barbara Santarelli · Stadtbibliothek · Guardinistr. 90 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.11.2015 · € 5.– · 15 Plätze

Täglich frisch – die Top-Apps für Ihr Smartphone

Faszinierende Spiele und hilfreiche Tools – in den Stores für Apple iOS und Google Android finden sich jeweils mehrere hunderttausend Apps für Ihr Smartphone oder Tablet. Bei dieser Masse ist es schwierig, Gutes von Überflüssigem zu unterscheiden und die echten Perlen zu finden. Wir zeigen Ihnen, welche Apps auf keinem Smartphone fehlen dürfen, und stellen Ihnen die aktuellen Highlights für iPhone und Android-Smartphones vor.

B475164 **Hadern**
Monika Baur · Stadtbibliothek · Guardinistr. 90 · mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 20.1.2016 · € 5.– · 8 Plätze

Neu an der Münchner Volkshochschule?

Wir beraten Sie gerne!
Zum Start des Programms Herbst/Winter 2015/2016 informieren wir Sie über unser Veranstaltungsangebot – und das nicht nur in Deutsch, sondern auch in Englisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Polnisch und Vietnamesisch.

Bei Beratungsbedarf in einer dieser Fremdsprachen rufen Sie bitte vorab bei uns an unter Telefon (089) 74748520, um abzuklären, wann die entsprechende muttersprachliche Mitarbeiterin im Hause ist und Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch vorbeikommen können.

We are happy to advise you!
For the beginning of the autumn-winter-program 2015/2016 we inform you about our wide variety of courses – not just in German but also in English, Italian, Portuguese, Russian, Polish and Vietnamese.

In case you need advice in one of those languages please call us in advance under the telephone number 089-74748520 to clarify if the appropriate native speaker is in the office and arrange for a personal appointment.

Vi consigliamo con piacere!
All'inizio del programma autunno-inverno 2015/2016, vi informeremo sulle nostre offerte di corsi ed eventi – e non solo in tedesco ma anche in inglese, italiano, polacco, portoghese, russo e vietnamita.

Se avete bisogno di consigli in una di queste lingue vi preghiamo di contattarci in anticipo chiamando il numero 089-74748520 in modo da concordare con la collaboratrice che parla la lingua madre desiderata quando sarà disponibile per una consulenza personale e per fissare un appuntamento.

Temos o prazer em oferecer orientação!
Iniciando o programa outono-inverno 2015/2016 queremos informar sobre a nossa oferta de cursos e eventos – e não apenas em alemão, mas, também, em inglês, italiano, polaco/polonês, português, russo e vietnamita.

Se precisar de ajuda em uma dessas línguas, entre em contato conosco com antecedência pelo telefone 089-74748520, a fim de agendar um horário para uma consulta pessoal com a funcionária nativa do idioma desejado.

Мы охотно Вас проинформируем!
С выходом нашего каталога Осень-зима 2015/2016 мы проконсультируем Вас о наших курсах – и не только на немецком, но и на английском, вьетнамском, итальянском, португальском, польском, турецком и русском языках.
Если Вы хотите получить информацию на одном из вышеперечисленных языков, позвоните нам заранее по телефону 089-74748520, чтобы узнать, когда соответствующий носитель языка может Вас проиформировать.

Chetnie udzielamy porad!
z poczatkiem semestru jesienno-zimowego 2015/2016 udzielamy chetnie informacji o naszym programie – i to nie tylko w jezyku niemieckim ale tez w jezyku angielskim, wloskim, portugalskim, rosyjskim, polskim i Wietnamskim.

Przed wizyta u nas, prosze sie telefonicznie poinformowac, w jakim czasie nasza wspólpracowniczka udziela informacji w danym jezyku ojczystym, Telefon: (089) 74748520.

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Die Stadtviertelthemen erschließen Ihnen Ihre Umgebung und bieten auch Überraschendes aus Ihrem Stadtviertel. Dies ist für Jung und Alt, schon lange Ansässige und neu Zugezogene gleichermaßen interessant. Veranstaltungen zur lokalen und überregionalen Politik und zum Zeitgeschehen greifen aktuelle Themen auf. Mit Vorträgen und Führungen zur Geschichte wird jedes Stadtviertel gesondert vorgestellt im Wechsel mit Veranstaltungen zur Bau- und Kunstgeschichte. Kurse zur öffentlichen und privaten Infrastruktur finden Sie im Mittelteil eines jeden Abschnitts. Abgerundet wird das Profil durch Führungen zu Betrieben, Produkten und Arbeitsplätzen. Exkursionen in und außerhalb Münchens mit Bezug zum Stadtteil setzen den Schlusspunkt.

Gebührenfreie Veranstaltungen

Einige Veranstaltungen der Stadtviertelthemen sind gebührenfrei. Die Münchner Volkshochschule bietet Ihnen damit die Möglichkeit, mehr über Politik, Zeitgeschichte, Stadtentwicklung und bürgerschaftliches Engagement zu erfahren. Wir bitten Sie darum, sich auch für die gebührenfreien Veranstaltungen anzumelden. Nur dann können wir Ihnen einen Platz garantieren, Sie über Terminänderungen oder Absagen informieren. Sollten Sie Ihrerseits nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich rechtzeitig unter Telefon (089) 74748520 abzumelden.

Einzelkartenveranstaltungen

Bei einigen Veranstaltungen können Restkarten vor Ort erworben werden. Damit soll auch Kurzentschlossenen die Möglichkeit gegeben werden, am Programm teilzunehmen. Ist jedoch die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behalten wir uns eine Absage der Veranstaltung vor. Nicht angemeldete Teilnehmende bitten wir, sich ein bis zwei Tage vor dem Termin unter Telefon (089) 74748520 zu informieren, ob die Veranstaltung durchgeführt wird.

Stadtteilkultur im Münchner Süden

Ausstellungen in der Galerie eigenArt in Sendling

MVHS-Stadtbereichszentrum · Albert-Roßhaupter-Straße 8

Öffnungszeiten:
montags bis freitags von 9.00 bis 21.00 Uhr
Am Wochenende und in den Schulferien bei Kursbetrieb
Telefon (089) 74748520

20 Jahre „Menschen in Sendling“: vom Werden & vom Sein
Fotoprojekt von Stefan Caspari

1994 fotografierte Stefan Caspari während der Stadtteilwoche etwa 1400 Menschen. Es entstanden 700 Bilder, die in der Sendlinger Kulturschmiede zu sehen waren. 20 Jahre später bat die Kulturschmiede die Sendlinger von damals abermals vor die Kamera. Die Idee verbreitete sich in Windeseile im Viertel und ein Stadtteil machte sich auf die Suche: knapp 150 Personen ließen sich schließlich erneut von Caspari fotografieren. Die neu entstandenen Doppelporträts von damals und heute geben Anstoß für Erinnerungen – auch an die Veränderungen im eigenen Quartier.

In Kooperation mit der Sendlinger Kulturschmiede und mit freundlicher Unterstützung des Kulturreferates der LH München

Vernissage: Mittwoch, 30. September 2015, 19.00 Uhr
Ausstellungsdauer: 1.10. bis 1.11.2015

Mehr als tausend Worte – Flüchtlingskinder malen

Kindern durch Malerei eine Möglichkeit zu geben, ihren Erlebnissen, Emotionen und Fluchterfahrungen Ausdruck zu verleihen und sie damit besser verarbeiten zu können, ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit des Vereins „Miteinander leben in Fürstenried“. Seit über 20 Jahren kümmert sich dieser um Flüchtlinge in der Tischlerstraße. Piri Thoma leitet dort die Künstlerwerkstatt und arbeitet mit Kindern aller Altersstufen. Die Bilder geben Aufschluss von dem bunten und ereignisreichen Leben der Flüchtlinge und den Herausforderungen, die sie bereits in jungen Jahren bewältigen mussten.

In Kooperation mit dem Verein Miteinander leben in Fürstenried e. V.

Vernissage: Mittwoch 11. November 2015, 19.00 Uhr

Ausstellungsdauer: 12.11. bis 20.12.2015

Asyl ist Menschenrecht – Wanderausstellung von PRO ASYL

Warum fliehen Menschen? Welchen Gefahren sind sie ausgesetzt? Welche Wege müssen sie beschreiten, welche Hindernisse überwinden? Wo und unter welchen Umständen finden sie Schutz? Diese Informationsausstellung von PRO ASYL versucht Antworten zu geben. Sie schildert die Lage in Kriegs- und Krisengebieten sowie in den Nachbarregionen. Sie informiert über Fluchtursachen und Fluchtwege. Sie berichtet über die Situation an den EU-Außengrenzen sowie im Inneren Europas und Deutschlands.

Vernissage: Mittwoch 13. Januar 2016, 19.00 Uhr

Ausstellungsdauer: 14.1. bis 21.2.2016

Ausstellungen in der Galerie Guardini in Hadern

MVHS-Stadtteilzentrum Hadern · Guardinistraße 90

Öffnungszeiten:
montags bis freitags 9.00 bis 12.00 Uhr
und montags bis donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung: Telefon (089) 717033

Die Italiener
Fotografien von Raffaele Celentano

1991 begann der Fotograf Raffaele Celentano sein Heimatland zu dokumentieren, was inzwischen zu seinem Lebenswerk geworden ist. Dabei geht es ihm vor allem darum, die südliche Lebenslust in Alltagsszenen einzufangen. Seine Schwarz/Weiß-Aufnahmen und Porträts bestechen durch Charme, Liebenswürdigkeit und Fröhlichkeit. Sie halten das italienische Lebensgefühl nicht nur fotografisch fest, sondern lassen es einen förmlich riechen und schmecken. Dabei spielt Celentano auch augenzwinkernd mit den bestehenden Klischees über „den“ Italiener.

In Kooperation mit Kultur in Hadern e. V. und im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Profumo d'Italia: ein italienisches Intermezzo“.

Vernissage: Montag, 5. Oktober 2015, 19.00 Uhr

Ausstellungsdauer: 6.10. bis 30.11.2015

Surprise!
Von und mit dem Fotokünstler Werner Bauer

Der Künstler Werner Bauer setzt sich spielerisch mit dem Element Fotografie auseinander. Seine Umsetzung, Minimierung auf das Wesentliche und ungewöhnliche Perspektivenwahl verblüffen immer wieder aufs Neue und lassen einen die Fotografie auf ungewöhnlicher Art und Weise erfahren. Für die Galerie Guardini hat er diesmal ein ganz besonderes Projekt kreiert. Mehr wird noch nicht verraten. Gehen Sie gemeinsam mit dem Künstler auf Entdeckungsreise.

Vernissage: Samstag, 5. Dezember 2015, 18.00 Uhr

Ausstellungsdauer: 7.12.2015 bis 31.1.2016

Kultur vor Ort – Sendling

Vom Werden & vom Sein:
G´schichten aus Sendling

Ins Gespräch gekommen sind Teilnehmende der Schreibwerkstatt von Arwed Vogel mit Sendlingern, die sich 1994 auf der Stadtteilwoche von Stefan Caspari fotografieren ließen. 20 Jahre später haben sie sich erinnert, wie es damals war und was sich verändert hat. Entstanden sind Geschichten, jede für sich ein individueller Mosaikstein, die ein dichtes atmosphärisches Geflecht eines Stadtviertels wiedergeben, in dem es sich zu leben lohnt. Eine Hommage an Sendling. Die Autorinnen und Autoren der Schreibwerkstatt lesen erstmals aus ihren Texten.

Im Rahmen von Kunst in Sendling

B124102 – Lesung **Sendling**
Marta Reichenberger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 9.10.2015 · Gebührenfrei

„Von der Hand in den Mund"
Musikalisches Soloprogramm von und mit Michaela Dietl

Bei der Vollblutmusikerin und Kabarettistin Michaela Dietl jauchzen und jubeln das Akkordeon und das Publikum. Dietl ist aber nicht nur Akkordeonistin. Sie ist zugleich Stimmkünstlerin, Schauspielerin, Komponistin, Texterin, Performerin und präsentiert ein „uriges" Live-Erlebnis mit handfesten, verrückten Geschichten. Ihr Repertoire eine geniale Mischung aus Straßenblues, Zigeuner-Polka, wuchtigen bayerischen Liedern und Klassik-Klängen. Ihre kabarettistischen Bühnenfiguren, ihre Vielsprachigkeit und ihre Lautgedichte verblüffen und begeistern.

B124104 – Konzert **Sendling**
Michaela Dietl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 4.12.2015 · € 10.–

Kultur vor Ort – Fürstenried

vom kaos der doitshen sprache und kaos des lebens
Zé do Rocks neue Stand-up Show

Sprachliche Missverständnisse stehen im Mittelpunkt vom Programm des brasilianischen Autors und Kabarettisten Zé do Rock. In seiner selbst kreierten deutschen Kunstsprache zeigt er mit viel Witz und Humor Besonderheiten auf, „die entsteen, wenn loite ferschiedene sprachen sprechen, und fon den missferstendnissen, die entsteen, wenn loite diselbe sprache sprechen". Das intelligente Sprachspiel bringt Denk- und Wahrnehmungsmuster über seine brasilianische Heimat und seine neue Wahlheimat Deutschland ins Wanken und strapaziert dabei die Lachmuskeln.

In Kooperation mit dem Deutsch-Brasilianischen Kulturverein e. V. und Kultur & Mehr.

B124106 **Fürstenried-Ost**
Zé do Rock · Bürgersaal Fürstenried-Ost · Züricher Str. 35 · sa 19.30 bis 22.00 Uhr · 17.10.2015 · € 12.–

Kultur vor Ort – Hadern

Profumo d´Italia – Ein italienisches Intermezzo Veranstaltungsreihe

Ein Hauch Italien vor unserer Haustür. Diese Veranstaltungsreihe von Münchner Volkshochschule, Kultur in Hadern und der Stadtbibliothek Hadern entführt Sie mitten im November ins sonnige Italien: Mit Fotografien von Raffaele Celentano, mit Musik des neapolitanischen Tenors Guiseppe Del Duca, einer Lesung von Jochen Striebeck aus Goethes Italienischer Reise, einer Filmvorführung von „Il Postino", italienischen Alltagsgeschichten von Valeria Vairo, einem Vortrag zu Italien im Kampf gegen die Mafia, einem italienischen Schnupperkurs sowie einem deutsch-italienischen Bilderbuchkino.

Das genaue Veranstaltungsprogramm vom 13. bis 17. November 2015 finden Sie in einem Programmflyer, der ab Oktober in den MVHS-Häusern und anderen Stellen ausliegt, sowie unter www.mvhs.de

Stadtteilführungen international

Interkulturelle Begegnungen

Das Türkisch-Islamische Zentrum Sendling

In der Schanzenbachstraße in Sendling befindet sich seit 1989 ein türkisch-islamisches Zentrum, das täglich von Gläubigen zum Gebet aufgesucht wird. Neben einer Moschee beherbergt das Zentrum einen Konferenzraum für Versammlungen und den Besuchern stehen eine Teestube, Spielräume und eine Bibliothek zur Verfügung. Sie haben die Gelegenheit, mehr über die Arbeit des dortigen Moscheevereins und seine Angebote zu erfahren. – Bitte beachten Sie, dass der Gebetsraum nur ohne Schuhe betreten werden darf.

B124210 – Führung **Sendling**
Deniz Tekin · Treffpunkt: Türkisch-Islamisches Zentrum (U3 Brudermühlstr.) · Schanzenbachstr. 1 · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 28.10.2015 · € 3.–

Sprach- und Kulturvermittler: Der Dolmetscher-Service des Bayerischen Zentrums für Transkulturelle Medizin e. V.

Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen bietet eine Fülle von Hilfeleistungen. Doch wie sich darin zurechtfinden, wenn man der deutschen Sprache nicht mächtig ist und vielleicht sogar kulturbedingte unterschiedliche Sichtweisen von Krankheiten, Krisen oder sozialen Probleme bestehen? Hier hilft der Dolmetscher-Service des Bayerischen Zentrums für Transkulturelle Medizin. Erfahren Sie mehr über diesen 1996 von Ärzten, Sozialpädagogen und Ethnologen gegründeten Verein, wie er bisher Flüchtlingen in München weiterhelfen konnte und wie Sie den Verein in seiner Arbeit unterstützen können.

B124212 – Vortrag **Sendling**
Firuz Bohnhoff · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.2.2016 · Gebührenfrei

Fremd
Regie: Miriam Faßbender, Deutschland 2011, 92 Minuten

„Fremd" beschreibt den von der Not diktierten Aufbruch eines jungen Maliers nach Europa. Seit zweieinhalb Jahren ist er unterwegs in eine Welt, in der er nie leben wollte. Der Film sucht die Beweggründe für diese Flucht und gewährt Einblick in die Lebensumstände und den zermürbenden Alltag von Migranten auf ihrem Weg vom subsaharischen Afrika über Algerien und Marokko nach Europa. Er zeigt ihr Leben, das geprägt ist von Hetze und Hoffnung, Flucht und Stillstand. Vom Leben als jahrelanger Reisender und vom Überleben in der Fremde. – Französisch mit deutschem Untertitel.

B124214 – Film **Sendling**
Miriam Faßbender · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 22.1.2016 · € 4.– · 40 Plätze

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Flucht und Heimat:
Einblicke in die Geschichte und Gegenwart der Tscherkessen

„Krieg und Frieden“, der Titel des großen Werks Tolstois, ist für viele Menschen jenseits literarischer Sphären bitterer Teil ihrer Lebenswelt. Vor allem Menschen aus dem Kaukasus assoziieren damit einen realen Zyklus von Krieg, Tod, Vertreibung, und – häufig erst in einer neuen Heimat – Frieden. Der Kaukasus: Bedingt durch seine geographische Lage immer wieder im Spannungsfeld großmachtpolitischer und regionaler Interessenkonflikte wurde das multiethnische, multireligiöse und multilinguale Mosaik zum Schauplatz tragischer Ereignisse. Begriffe wie Vertreibung und Heimat sind fester Bestandteil der kollektiven Identität. Wir diskutieren mit Tscherkessen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse.

In Kooperation mit dem Nordkaukasischen Tscherkessischen Kulturverein e.V.

B124216 – Vortrag **Sendling**
Erkan Yüksel u.a. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.2.2016 · Gebührenfrei

buntkicktgut!
Die Geschichte des Straßenfußballs mit anschließendem Turnier

Es begann vor 20 Jahren in Sendling in der Gemeinschaftsunterkunft für Bürgerkriegsflüchtlinge und Asylbewerber in der Bodenehrstraße. Damals gründeten Hans-Peter Niessner und Rüdiger Heid das Fußball-Team „Harras Bulls“, um jugendlichen Flüchtlingen unabhängig von ihrer Lebenslage und kulturellen Herkunft Anerkennung und Raum für die Entwicklung von Identität und Gemeinschaftsgefühl zu geben. Das preisgekrönte Konzept firmiert heute unter dem Namen buntkicktgut. Erfahren Sie mehr und seien Sie anschließend Zuschauer und/oder Mitspieler beim Straßenfußballturnier.

B124219 – Vortrag **Sendling**
Rüdiger Heid · Treffpunkt: wird mitgeteilt · mo 17.00 bis 19.00 Uhr · 12.10.2015 · Gebührenfrei

Führungen für Deutschlernende

München entdecken
Das Rathaus und der Stadtrat

Wie und wo arbeitet der Stadtrat? Welche Aufgaben hat ein Oberbürgermeister? Was macht eine Fraktion? Kommen Sie mit uns auf eine Tour durch das Münchner Rathaus. Sie erfahren, wie eine Großstadt in Deutschland „funktioniert“, bekommen einen Einblick in die Stadtratsarbeit und Informationen zur Geschichte des Münchner Rathauses.

Veranstaltung für Teilnehmende der MVHS-Deutschkurse.

B124240 – Führung **Innenstadt**
N.N. · Treffpunkt: wird mitgeteilt · Termin wird im Kurs mitgeteilt · Gebührenfrei

Lernort Deutsch – und vieles mehr: die Stadtbibliothek Sendling

Neben der Zentralbibliothek am Gasteig gibt es über die Stadt verteilt weitere 24 Standorte der Münchner Stadtbibliothek. Bei der Führung stellen wir die Stadtbibliothek in Sendling und ihr Angebot vor: Sie finden hier Literatur, Sachbücher, CDs, DVDs, Filme und Lernsoftware zum Ausleihen. Sie bekommen Informationen zum selbstständigen Auffinden der Medien. Auf Wunsch und gegen Vorlage des Ausweises und Meldebestätigung erhalten Sie einen Gutschein für einen dreimonatigen kostenlosen Bibliotheksausweis.

Veranstaltung für Teilnehmende der MVHS-Deutschkurse.

B124250 – Führung **Sendling**
N.N. · Treffpunkt · Albert-Roßhaupter-Str. 8/Ecke Meindlstr. · Termin wird im Kurs mitgeteilt · Gebührenfrei

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Stadtteilgeschichte und Gegenwart

Der aktuelle Vormittag im Stadtbereich Süd

Was passiert in unserem Stadtviertel? Was hat sich im Laufe der Zeit ereignet und was wird sich zukünftig vor unserer eigenen Haustür ändern? Gemeinsam diskutieren und erkunden wir, wie Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur Einfluss auf den Münchner Süden, die geschichtliche Entwicklung der Stadt sowie allgemein auf das Denken und Handeln der Bürger genommen haben. Für Ausstellungen, Führungen, Gastvorträge usw. können nach Absprache weitere Kosten entstehen.

B124310 – Vortragskurs **Fürstenried-Ost**
Hannelore Prechtel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 10 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.11.2015 bis 2.2.2016 · € 44.–

B124311 – Vortragskurs **Hadern**
Dr. Ingrid Suhr-Täger · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x do 10.15 bis 12.15 Uhr · 1.10. bis 17.12.2015 · € 59.–

Politik im Münchner Süden

Führung durch den Bayerischen Landtag

Nach einem Film zu Aufgaben und Arbeitsweise des Bayerischen Landtags geht es auf die Zuschauertribüne des Maximilianeums, um eine Plenar- oder Ausschusssitzung zu verfolgen. Claudia Stamm, Landtagsabgeordnete von Bündnis 90/Die Grünen aus dem Münchner Süden, steht anschließend für Fragen und zum Gespräch zur Verfügung.

B124410 – Führung **Haidhausen**
Claudia Stamm · Treffpunkt: Maximilianeum, Ostpforte (U5 Max-Weber-Platz) · Max-Planck-Str. 1 · di 13.45 bis 18.00 Uhr · 8.12.2015 · Gebührenfrei

Kommunalpolitik in München
Führung durch das Rathaus

Wie und wo passiert Kommunalpolitik im Rathaus? Von Stadtratsmitglied Dr. Manuela Olhausen, Mitglied der CSU-Fraktion, erhalten Sie einen Einblick in die kommunalpolitische Arbeit, diskutieren über aktuelle Anliegen der Bürger aus dem Münchner Süden und wie diese Eingang in die Stadtratsbeschlüsse finden. Außerdem besichtigen Sie auf einem Rundgang durch das Rathaus u. a. die Sitzungssäle und die Fraktionsräume.

B124420 – Führung **Innenstadt**
Dr. Manuela Olhausen · Treffpunkt: Rathaus, an der Pforte (rechts vom Ratskeller) · Marienplatz 8 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.1.2016 · Gebührenfrei

Stadtentwicklung und Bürgerbeteiligung

Tauschsystem LETS: Babysitten gegen Gartenarbeit

In Hadern hat sich eine aktive LETS-Gruppe gebildet, die verschiedene Dienstleistungen im Austausch anbietet: Hausaufgabennachhilfe gegen Gartenarbeit, Bügelhilfe gegen PC-Notdienst. Die Tauschleistungen werden über eine Zeitwährung verrechnet, die in einem Tauschheft verbucht wird. Informationen und Kontakte zu LETS in Hadern gibt es beim monatlichen Treffen.

B124510 – Informationsveranstaltung **Hadern**
Christine Göbel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x di 19.00 bis 21.30 Uhr 27.10., 24.11., 22.12.2015, 26.1. und 23.2.2016 · Gebührenfrei

Sendling

„Für Leib und Seele“
Ein Spaziergang rund um den Gotzinger Platz

Der Gotzinger Platz, benannt nach Bauern aus Gotzing, die 1705 am Aufstand gegen Österreicher teilnahmen, ist ein kleines Zentrum in Untersendling. Dazu gehört St. Korbinian, die neubarocke Kirche, die auf Anregung von Kardinal Faulhaber zu Ehren des Diözesanpatrons errichtet wurde. In gemäßigtem Jugendstil entwarf Hans Grässel die benachbarten Schulen. Interessante Architektur stellen u. a. die Gaststätte „Großmarkthalle“ und das Postamt im Art-deco-Stil dar.
Ende des Rundgangs ist bei Bussone, einem Geheimtipp für Freunde italienischer Süßigkeiten.

B124702 – Führung **Sendling**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: St. Korbinian, Hauptportal · Valleystr. 24 · sa 15.30 bis 17.00 Uhr · 31.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Sendling entdecken
Ein kunst- und kulturgeschichtlicher Rundgang

Im Jahr 782 wird Sendling zum ersten Mal in Quellen erwähnt. Der Stadtteilspaziergang beginnt an der spätbarocken Kirche St. Margaret, neben der 1705 die berühmt-berüchtigte Sendlinger Bauernschlacht stattfand. Am Stemmerhof, dem ehemaligen Schmiedwirt und dem Maibaum mit Sendlinger Wappen lässt sich die bäuerliche Struktur des ursprünglichen Dorfes nachvollziehen. Über die neue St.-Margaret-Kirche, die Jugendstilhäuser am Harras und den Schuttberg erreichen wir den alten jüdischen Friedhof, auf dem bedeutende Persönlichkeiten begraben sind.

B124704 – Führung **Sendling**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Alt-St.-Margaret, Portal · Plinganserstr. 1 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 8.11.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der Sendlinger Friedhof
Persönlichkeiten der Stadtteilgeschichte

Wenige Jahre vor der Eingemeindung Sendlings in die Stadt München wurde 1871 bis 1872 der Sendlinger Friedhof in der Albert-Roßhaupter-Straße angelegt und dazu ein neoromanisches Leichenhaus errichtet. In den bisherigen Kirchenfriedhöfen von St. Achaz und St. Margaret fanden seither keine Bestattungen mehr statt. Die Führung stellt einige der dort begrabenen Persönlichkeiten vor und erläutert Hintergründe der Sendlinger Geschichte vor Ort.

B124706 – Führung **Sendling**
Klaus Huber · Treffpunkt: Sendlinger Friedhof, Eingang · Albert-Roßhaupter-Str. 5 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.11.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort

Versorgung für die Großstadt: die Markthallen München

Die „Markthallen München“ sind für den Betrieb der vier ständigen Lebensmittelmärkte und der städtischen Wochenmärkte zuständig. In der 1912 errichteten Großmarkthalle schlagen auf einer Fläche von 310 000 Quadratmetern 270 Import- und Großhandelsfirmen 140 Warengattungen aus 83 Ländern im Wert von über 750 Millionen Euro um. Der Schlachthof ist der größte seiner Art in Mitteleuropa. Die Führung informiert über die Entwicklung des Eigenbetriebs und bietet die Gelegenheit zu einem Blick hinter die Kulissen.

B124708 – Führung **Sendling**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Treffpunkt: Großmarkthalle, Westtor · Thalkirchner Str./Höhe Oberländerstr. · mi 8.30 bis 10.30 Uhr · 25.11.2015 · € 8.–

Tannenduft und Lichterglanz
Weihnachtlicher Spaziergang durch Sendling

Wir beginnen unseren Rundgang auf dem neuen Weihnachtsmarkt, einer Bereicherung für Sendling. In der Kirche Neu-St. Margaret schauen wir uns die adventliche Szene des Hochaltars an, der sich im Lauf des Kirchenjahrs immer wieder verändert. Um die alte Sendlinger Kirche wird an die berühmt-berüchtigte Mordweihnacht erinnert.
St. Korbinian stellt eine liebevoll arrangierte, orientalisch beeinflusste Krippe aus. Lassen Sie sich von der weihnachtlichen Stimmung Sendlings berühren.

B124710 – Führung **Sendling**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt · Albert-Roßhaupter-Str. 8/ Ecke Meindlstr. · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 20.12.2015 · € 6.–

Die alte Sendlinger Kirche

Nachdem die alte Margaretkirche durch die Sendlinger Bauernschlacht weitgehend beschädigt und auch entweiht wurde, entschloss sich die Gemeinde zu einem Neubau. Wolfgang Zwerger entwarf das neue Gotteshaus, das 1713 eingeweiht wurde. Die Ausstattung aus dem frühen 18. Jahrhundert – Fresken, Stuck, Altäre – stellt ein fast geschlossen erhaltenes Ensemble einer barocken Dorfkirche dar. Lernen Sie diese schöne Kirche und ihr Umfeld, mit dem Außenfresko von Wilhelm Lindenschmit, dem Friedhof und der Dorfstruktur Sendlings kennen.

B124712 – Führung **Sendling**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Alte St.-Margaret-Kirche · Plinganserstr. 1 · sa 13.00 bis 14.30 Uhr · 23.1.2016 · € 5.– · Auch mit MVHS-Card

---

Der Stemmerhof – vom Bauernhof
zum „Marktplatz" für Bioprodukte und Kunst

Die Geschichte Untersendlings ist eng mit dem Stemmerhof verbunden. Das frühere Feichtenhäusl, im Jahr 1381 erstmals urkundlich erwähnt, ist eines der letzten alten Anwesen Untersendlings und schon aufgrund seiner zentralen Lage bedeutend für die Entwicklung des ehemaligen Dorfes und seiner Verkehrswege. In den letzten Jahren hat sich der Stemmerhof verändert: Biomarkt, Kunstbühne, Restauration, Hofladen, Fisch-Häusl und vieles mehr findet sich vor Ort und damit eine neue Heimat im alten Bauernhof.
Die Familie Stemmer-Kunz freut sich, anschließend zu einem kleinen Umtrunk einladen zu dürfen.

B124714 – Vortrag **Sendling**
Klaus Huber · Stemmerhof · Jägerwirtstr. 6 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.1.2016 · € 6.–

Das Sozialbürgerhaus Sendling

Die Sendlinger kennen das Haus iMeindlstraße 20 als „ihr" Sozialamt – Allgemeiner Sozialdienst – Sozialbürgerhaus. Seit der Erbauung durch Stadtbaurat Grässel beherbergt das Gebäude die örtliche kommunale Sozialverwaltung – heute ein Sozialbürgerhaus mit zeitgemäßen Angeboten für die Bewohner des Stadtteils. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Sozialverwaltung"? Wohin wendet man sich bei Problemen wie Arbeitslosigkeit und Wohnungskündigung? In einem Gang durch das Haus und den zusätzlichen Neubau an der Meindlstraße 16 erfahren Sie mehr.

B124716 – Führung **Sendling**
Franz Bencker/Charlotte Erben · Treffpunkt: Sozialbürgerhaus Sendling · Meindlstr. 20 · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 3.2.2016 · Gebührenfrei

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Sendling-Westpark

Sehenswürdigkeiten und botanische Besonderheiten im östlichen Teil des Westparks

Der Westpark zählt zu den schönsten Parks Münchens. Im Ostteil befindet sich das ganz aus Schiefer erbaute Sardenhaus mit seiner danebenstehenden Nurage, in der wir bei Gelegenheit kurz eine der regelmäßigen Kunstausstellungen besuchen. Zu erwähnen ist auch die Anlage des künstlichen Bachlaufs, das etwas abseits liegende Teichbiotop. Nicht zu vergessen der wunderschön angelegte Ostsee: einmalig in München sind seine im Wasser stehenden Sumpfzypressen, sehenswert auch die weitgeschwungenen Blumenanpflanzungen.

B124733 – Führung **Sendling-Westpark**
Rudolf Kühnl · Treffpunkt: Westpark (Haltestelle Bus 134), Aufgang · Baumgartnerstr. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.10.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card

Grüne Heimat für Gelbe Engel – Besuch beim ADAC

Der ADAC, Europas größter Mobilitätsdienstleister mit über 18 Millionen Mitgliedern, hat seine Zentrale an der Hansastraße 19. Sie erhalten Einblick in die vielfältigen Aktivitäten des Clubs, die über die Arbeit der bekannten „Gelben Engel" weit hinausgehen. Rund 2500 Mitarbeiter helfen täglich rund um die Uhr den Mitgliedern in Notfällen und erstellen Clubleistungen wie Karten und Atlanten. Außerdem erfahren Sie alles über das 93 Meter hohe architektonische Meisterwerk mit farbenfroher Fassade und wegweisendem Energiekonzept.

B124735 – Führung **Sendling-Westpark**
Roland Lange · Treffpunkt: ADAC · Hansastr. 19 · mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 16.12.2015 · Gebührenfrei

Leben am Luise-Kiesselbach-Platz
Ein Stadtteilspaziergang rund um Münchens Tunnelprojekt

Dauerbaustelle trotz eröffneten Tunnels, Altersheim, Biergarten: Rund um den bisher verkehrsreichen Platz gibt es viel Leben. Die weiterhin bestehende Oberflächenbaustelle belastet die Anwohner stark, Bäume sind gefällt, die Bebauung hat sich verändert und die Begrünung lässt noch auf sich warten. Sehenswert ist das von Hans Grässel in den zwanziger Jahren erbaute Altersheim mit seiner neubarocken Kirche sowie ein Biergarten und ein Gasthaus, in dem Fotos aus der Entstehungszeit dieses Stadtviertels zu sehen sind.

B124737 – Führung **Sendling-Westpark**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Heim St. Josef (Haupteingang) · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 20.2.2016 · € 6.–

Thalkirchen

Das Asam-Schlössl und Alt-Thalkirchen

Südlich des alten Thalkirchen steht das Schlössl des großen Barock-Künstlers Cosmas Damian Asam. Wir sehen Innenräume und unterhalten uns über die großen Persönlichkeiten, die hier lebten. Vorher besuchen wir die Wallfahrtskirche Maria Thalkirchen, zu deren Schönheit alle Epochen vom späten Mittelalter bis zu Ignaz Günthers Rokoko beitrugen. Gabriel von Seidl erweiterte die Kirche auf raffinierte Weise. Schlössl und Kirche verbinden die auf das Mittelalter zurückgehende Dorfstraße, eine malerische Grünanlage und reizvolle Villen.

B124740 – Führung **Thalkirchen**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Maria Thalkirchen · Fraunbergplatz 5 · mi 14.30 bis 16.30 Uhr · 14.10.2015 · € 6.–

Alter Israelitischer Friedhof an der Thalkirchner Straße

Der Alte Israelitische Friedhof an der Thalkirchner Straße wurde im Jahr 1816 eingeweiht. Er ist nach jüdischer Tradition eine Stätte mit ewigem Ruherecht für die Toten der Gemeinde. Darüber hinaus ist er auch ein Münchner Denkmal, in dem man die Namen vieler bedeutender Bürger der Stadt wiederfindet und ein Stück Geschichte der jüdischen Gemeinde in München nachvollziehen kann.
Betreten des Geländes auf eigene Gefahr. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Für Männer und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung erforderlich.

B124741 – Führung **Thalkirchen**
Chaim Frank · Treffpunkt: Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.10.2015 · Gebührenfrei

B124743 – Führung **Thalkirchen**
Chaim Frank · Treffpunkt: Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.11.2015 · Gebührenfrei

B124745 – Führung **Thalkirchen**
Chaim Frank · Treffpunkt: Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 29.11.2015 · Gebührenfrei

Thalkirchen – vom Flößerdorf zum teuren Wohnviertel

Das alte Thalkirchen lebte von der Isar: zuerst von den Flößern, dann kurzzeitig als Kurort „Bad Thalkirchen“, wobei außer dem kalten Isarwasser nicht viel geboten wurde. Die landschaftliche Schönheit wurde schon früh entdeckt, ansonsten hätten sich die Gebrüder Asam wohl kaum ihren Sommersitz, das Asamschlössl dort erbaut. Die Thalkirchner lebten vor 1900 in relativ einfachen Wohnungen, einige Jugendstilbauten zeigen die wachsende Attraktivität dieses Viertels bereits an. Im Bereich des ehemaligen Isartalbahn-Geländes wurden in den letzten Jahren großzügige Wohnanlagen errichtet.

B124747 **Thalkirchen**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: U3 Thalkirchen, Ausgang Tierpark, an der Rampe oben · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 30.1.2016 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Obersendling

Südseite – vom Siemens-Industriestandort zum Wohnquartier

1925 siedelte sich die Firma Siemens an der Hofmannstraße an und wurde zu einem großen Komplex, der in den Folgejahren den Stadtteil zerschnitten hat. 2003 wollte der Konzern das Viertel wieder durchlässig und zugänglich machen. Nach einem Bebauungsplan wurde dann aber doch ein Großteil der Firma Siemens abgesiedelt und das restliche Gebiet an den Investor Hubert Haupt verkauft, der die „Südseite“ entwickelte und neu herstellte. Die Führung geht auf die Geschichte und den Wandel dieses Viertels näher ein.

B124752 – Führung **Obersendling**
Michael Kollatz · Treffpunkt · Hofmannstr./Ecke Kisterhofstr. · fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 9.10.2015 · € 5.–

Ankommen: Die ehemalige Erstaufnahme für Asylbewerber in Obersendling

Zunächst Erstaufnahmeeinrichtung, dann Ankunftszentrum der Regierung von Oberbayern für Asylbewerber in München, dann Flüchtlingsunterkunft mit Erstaufnahmeeinrichtung: so kennen viele die Baierbrunner Straße 14. Die soziale Betreuung der Flüchtlinge vor Ort und die Koordination von ehrenamtlichen Unterstützern für die Flüchtlingsarbeit hat die Innere Mission übernommen. Deren Mitarbeiter stellen ihre Arbeit vor und berichten von den Anforderungen, mit denen sie täglich konfrontiert sind, sowie von der Zusammenarbeit mit dem benachbarten Bundesamt für Migration & Flüchtlinge und dem Arbeitskreis Asyl.

B124754 – Vortrag **Obersendling**
Angelika Bürk · Treffpunkt: Passionskirche Obersendling (Gemeindesaal) · Tölzer Str. 17 · mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 19.10.2015 · Gebührenfrei

Zuflucht: Die Wohngruppe der AWO für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

In der Hofmannstraße befindet sich seit einiger Zeit eine Wohngruppe für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt in München Stadt (AWO). Dreizehn Jugendliche finden dort Platz und werden, nach ihrer Flucht in München angekommen, von Sozialpädagogen vor Ort betreut und in das Leben in Deutschland eingeführt. Die Mitarbeiter der AWO stellen ihre Einrichtung vor und geben Einblick in die Migrationsarbeit. Einer der Jugendlichen erzählt, wie sein Leben in München gestartet ist.

B124757 – Vortrag **Obersendling**
Nihan Tiglioglu · Treffpunkt: Passionskirche Obersendling (Gemeindesaal) · Tölzer Str. 17 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.11.2015 · Gebührenfrei

Forstenried, Fürstenried-Ost, Fürstenried-West

Integrieren: Miteinander leben in Fürstenried

In der Tischlerstraße wohnen Flüchtlinge bis zur Klärung ihres Asylverfahrens in einer Unterkunft der Regierung von Oberbayern. Der Verein „Miteinander leben in Fürstenried e. V." hat sich seit Anbeginn um die Verständigung und das friedliche Miteinander der Bewohner vor Ort und im Stadtviertel verdient gemacht. Unter welchen Bedingungen leben die Menschen? Wie arbeitet der Verein „Miteinander leben in Fürstenried", um die Situation der Kinder und Erwachsenen vor Ort zu meistern und somit für eine gute Integration zu sorgen?

B124760 – Vortrag **Fürstenried-West**
Veronika Feil · Treffpunkt: Asylbewerberheim · Tischlerstr. 30 · do 16.30 bis 18.00 Uhr · 29.10.2015 · Gebührenfrei

Strukturwandel Fürstenried/Obersendling

Ein weithin sichtbares Zeichen der Umwandlung in diesem Gebiet ist das Möbelhaus KARE. Das ehemalige Heizkraftwerk an der Drygalskiallee beherbergt dieses nach Umbau und Umnutzung. Aber auch auf dem ehemaligen EON-Gelände, im Umfeld des Sparkassenhochhauses und auf dem Eckgrundstück an der Züricher Straße hat sich einiges städtebaulich einiges gewandelt oder wird sich wandeln. Informationen, Planungshintergründe und Vorschau über all das gibt Hans Bauer, ehemaliger BA-Vorsitzender des BA 19, der sich intensiv mit Bau und Planung beschäftigt.

B124761 – Vortrag **Fürstenried-Ost**
Hans Bauer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 12.10.2015 · € 5.–

Wo das Trinkwasser gesammelt wird
Der Hochbehälter Forstenrieder Park

In München fließt eines der besten Trinkwasser Europas aus den Wasserhähnen. Es stammt direkt aus dem bayerischen Voralpenland. Wie kommt das Wasser nach München und welcher Aufwand steht hinter der Versorgung unserer Stadt? Vom S-Bahnhof Buchenhain wandern Sie zum Hochbehälter Forstenrieder Park. Ein Vertreter der Stadtwerke München startet mit Informationen zur Gewinnung und Qualität des Münchner Wassers und erklärt Ihnen die Technik. Anschließend besichtigen Sie den Hochzonenbehälter.

B124763 – Führung **Fürstenried**
N.N. · Treffpunkt: S7-Bahnhof Buchenhain · Wolfratshausener Str. · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 16.10.2015 · € 6.–

Schloss Fürstenried

Anders als Nymphenburg ist das bedeutende Jagdschloss Fürstenried normalerweise nicht zu besichtigen. Bei dieser Führung sehen wir das Schloss mit seinem Garten und unterhalten uns über seine unterschiedlichen Bewohner, so etwa über den tragischen König Otto von Bayern, der hier interniert war. Das Schloss wurde als Exerzitienzentrum der katholischen Kirche im Inneren stark modernisiert, hat aber gerade dadurch noch zusätzliche schöne Aspekte zu bieten.

B124767 – Führung **Fürstenried-West**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Hoftor · Forst-Kasten-Allee · mo 16.00 bis 18.00 Uhr · 23.11.2015 · € 6.–

Solln

Die Parkstadt Solln
Vielfalt und Ästhetik einer „Trabantenstadt"

Der Dozent war Mitte der sechziger Jahre einer der ersten Bewohner der Parkstadt Solln und kennt den Stadtteil dadurch seit den Anfängen. Die durchgrünte Parkstadt Solln vereint eine Fülle von Haus- und Wohnungs-Typen – vom ganz in sich ruhenden Atriumhaus bis zur Maisonette-Wohnung. Das interessante überkonfessionelle Pfarrzentrum und die stimmungsvolle Anlage von Klein Schönstatt ebenso wie einige nette Einkaufsläden gehören zu den Aspekten, die die Parkstadt Solln zu einer attraktiven modernen Wohngegend machen.

B124772 – Führung **Solln**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Postamt · Herterichstr. 103 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 25.9.2015 · € 7.–

Villen und ihre Bewohner
Prominente Persönlichkeiten in Solln

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Bildhauer, Maler, Literaten, Musiker, Gelehrte, Wissenschaftler, Unternehmer – sie alle zog es an den südlichen Stadtrand nach Solln. Angetan von der Lage ließen sich zahlreiche Prominente hier repräsentative Villen errichten. Bei einem Spaziergang durch Solln verknüpft Dr. Dorle Gribl Architekturgeschichte mit den Porträts berühmter Bewohnerinnen und Bewohner.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

B124774 – Führung **Solln**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: „Zum Hirschen" (S-Bahnhof-Solln) · Sollner Str. 43 · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 10.10.2015 · € 7.–

Die Villenkolonie Prinz-Ludwigs-Höhe und ihre Persönlichkeiten

Im Jahr 1896 errichtete die Baufirma Heilmann & Littmann die ersten Häuser in der „Wald-Villen-Colonie“ Prinz-Ludwigs-Höhe. Bei einem Spaziergang wird das Entstehen der Kolonie anhand von Bildbeispielen aus der Jahrhundertwende dargestellt. Der Rundgang wird die Entwicklung zu einem malerischen Gartenvorort sichtbar machen und bekannte Persönlichkeiten der Villenkolonie vorstellen. Dr. Dorle Gribl ist Autorin des Buches „Solln und die Prinz-Ludwigs-Höhe – Villen und ihre Bewohner“ und weiterer lokalgeschichtlicher Sachbücher.

B124776 – Führung **Solln**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: „Zum Hirschen“ (S-Bahnhof-Solln) · Sollner Str. 43 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.10.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Hadern

Haderner KulturGeschichtsPfad Radltour nördlicher Teil

Wir erkunden den kürzlich angelegten KulturGeschichtsPfad im nördlichen Teil des Stadtbezirks Hadern. Die Rundtour führt uns an die unterschiedlichen Stationen der Haderner Siedlungsgeschichte durch Kleinhadern, über die Blumenau und die Kurparksiedlung, durch Neuhadern mit seinem teilweise preisgekrönten modernen Siedlungsbau bis zurück an den Rand des alten Großhaderner Dorfkerns.

B124787 – Radtour **Hadern**
Reinhard Weber/Frauke Bristot · Treffpunkt: Altes Rathaus Hadern · Würmtalstr. 126 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 1.10.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card

Haderner KulturGeschichtsPfad Radltour südlicher Teil

Wir starten im Dorfkern der ehemals selbstständigen Gemeinde Großhadern mit ihren zahlreichen denkmalgeschützten Bauten. Weiter geht es entlang des KulturGeschichtsPfades durch die repräsentative Villenkolonie, die Anfang des letzten Jahrhunderts entstand, über den Waldfriedhof bis hin zum Klinikum Großhadern.

B124788 – Radtour **Hadern**
Reinhard Weber/Frauke Bristot · Treffpunkt: Kirche St. Peter · Heiglhofstr. 8 · di 15.00 bis 17.00 Uhr · 6.10.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card

Arbeitstreffen des Geschichtsvereins Hadern e. V.

Hadern kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Noch längst sind nicht alle Schätze dieses Stadtviertels gehoben. Der 2010 gegründete Geschichtsverein Hadern e. V. organisiert Veranstaltungen zur Geschichte des Stadtteils und zu aktuellen Themen. Er steht offen für interessierte Haderner, für Vereinsmitglieder und für Gäste.

B124790 – Workshop **Hadern**
Frauke Bristot · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 2 x di 19.00 bis 20.30 Uhr 17.11.2015 und 19.1.2016 · Gebührenfrei

Hadern – „Wias früher war in unserem Dorf“

Geschichte und „Oide Geschichtn“ von Bauern, Handwerkern und andre Leit. Mit hintersinnigen Geschichten suchen wir bsondre Leit, wie die letzte Bötin, die mit Ross und Wagen durch das Dorf fuhr. Damals war man noch eingebettet in den Jahreslauf, beschützt vom Herrgott und den Heiligen – so wie die Magd Kreszenzia. Begleiten Sie uns auf einem kurzweiligen Stadtteilspaziergang, der uns vom alten Dorf direkt in das moderne Großhadern führt.

B124792 – Führung **Hadern**
Inge Wiederhut/Karin Ostberg · Treffpunkt: Kirche St. Peter · Heiglhofstr. 8 · fr 14.30 bis 16.30 Uhr · 20.11.2015 · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort

Hadern – Zeitreise ins alte München
Buchvorstellung

Rund hundert Jahre älter als die Stadt München selbst ist ihr südwestlichster Stadtbezirk Hadern. Als „Haderun“ wird der Ort erstmals im 11. Jahrhundert erwähnt. Über die Jahrhunderte war Hadern ländlich geprägt, die Stadt rückte aufgrund fortschreitender Industrialisierung immer näher. 1938 wurde Hadern eingemeindet. Die Historikerin Dr. Susanne Herleth-Krentz, deren Stadtteilbuch Hadern im Volk Verlag erschienen ist, beleuchtet die Geschichte Haderns von seinen Anfängen bis ins 20. Jahrhundert.
In Zusammenarbeit mit dem Geschichtsverein Hadern e. V.

B124794 – Lesung **Hadern**
Dr. Susanne Herleth-Krentz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.12.2015 · € 5.–

Der Waldfriedhof

Egal in welcher Jahreszeit, der Waldfriedhof ist immer einen Besuch wert. Auch wenn er nicht ganz so bekannt wie der Alte Südliche Friedhof ist, so ist er doch auch letzte Ruhestätte für viele Prominente. Viele Münchner Bürger schauen regelmäßig vorbei und besichtigen künstlerische Gräber, die malerische Anlage oder ein islamisches Gräberfeld. So verfügt der Waldfriedhof z. B. auch über die Möglichkeit, sich anonym oder unter Bäumen bestatten zu lassen.

B124796 – Führung **Hadern**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Waldfriedhof, Haupteingang Alter Teil · Fürstenrieder Str. 288 · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 31.1.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Exkursion ins nähere Umland des Münchner Südens

Die renovierte Klosterkirche der Benediktinerabtei Schäftlarn

Die Klosterkirche der Benediktinerabtei Schäftlarn ist ein Schmuckstück im Isartal. 1760 wurde sie geweiht, etwa 1764 der letzte Altar angebracht. Solch ein Bauwerk will erhalten werden – über Jahre bis zum Sommer 2011 wurde die Kirche aufwändig saniert. Neben der Stabilisierung des Dachstuhls wurden unter anderem Stuckarbeiten vergoldet, Bilder gereinigt, Übermalungen beseitigt. Für Stuckaturen, Fresken und Bildhauerarbeiten waren beim Bau der Kirche keine Geringeren als Johann Baptist Zimmermann und Johann Baptist Straub verantwortlich.

B124804 – Exkursion
Rolf Stubenrauch · Treffpunkt: Benediktinerabtei Schäftlarn · Eingang zur Klosterkirche · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 21.1.2016 · € 6.–



Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Politik und Gesellschaft

Anmeldung für gebührenfreie Veranstaltungen

Verschiedene Veranstaltungen der Politischen Bildung sind gebührenfrei. Die Münchner Volkshochschule bietet Ihnen damit die Möglichkeit, sich ohne Kosten über politische Fragen zu informieren. Wir bitten Sie darum, sich auch für die gebührenfreien Veranstaltungen anzumelden. Nur dann können wir Ihnen einen Platz garantieren und Sie über Kursabsagen oder Terminänderungen informieren.

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Grundwissen und aktuelle Gesprächskreise

Was uns bewegt – Gesprächskreis zur aktuellen Politik

Aktuelle und brisante politische Themen werden dargestellt und diskutiert. Dabei kommen sowohl die Außen- als auch die Innen- und Kommunalpolitik zur Sprache. Internationale Krisen werden uns ebenso beschäftigen wie Wirtschafts- und Sozialpolitik. Es soll versucht werden, den Dingen auf den Grund zu gehen und Hintergründe aufzuzeigen. Themenvorschläge der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt.

B110022 **Sendling**
Dr. Thomas Lange · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10. bis 10.12.2015 · € 40.– · ♿

Staat und Gesellschaft

Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz

Berichte über gefährliche Situationen werden fast täglich bekannt. Selten hilft dann jemand, obwohl dies in den meisten Fällen möglich wäre. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden Tipps zur Selbstbehauptung („Wie helfe ich mir selbst“) und Zivilcourage („Wie helfe ich anderen“) an die Hand zu geben, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Zudem wird vermittelt, wie man Gefahrensituationen vermeiden kann.

Der Kurs wird von Beamten der Polizeiinspektion durchgeführt.
Die Polizei benötigt vor den Seminaren die Namen und Geburtsdaten der Teilnehmenden. Anmeldung nur bis spätestens vier Wochen vor dem Termin möglich, danach unter Telefon (089) 72 10 06-31/30.

B110160 **Fürstenried-Ost**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Treffpunkt: Polizeiinspektion 29, Forstenried · Drygalski-Allee 33 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Exodus – Menschen auf der Flucht

Menschen auf der Flucht
Informationsveranstaltung (nicht nur) für ehrenamtlich Tätige

Etwa 12 000 neu ankommende Flüchtlinge werden in diesem Jahr in München erwartet. Ein Blick hinter die Zahlen soll informieren: über Fluchtgründe und Herkunftsländer, über Fluchtwege und warum München im Brennpunkt steht, über die verschiedenen Arten der Unterbringung sowie einführend über die soziale und rechtliche Situation der Geflohenen.

B110256 – Vortrag **Sendling**
Monika Steinhauser, Münchner Flüchtlingsrat · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.11.2015 · Gebührenfrei · ♿

Europa

Italien im Kampf gegen Mafia und Korruption

Seit dem Regierungswechsel in Italien kommt das erschütternde Zusammenspiel der Berlusconi-Regierung mit verschiedenen Mafia-Gruppierungen Stück für Stück ans Tageslicht. Zugleich finden Anti-Mafia-Initiativen wachsenden Zuspruch. Einige Beispiele: enteigneter, weil kriminell erworbener Landbesitz wird von sozial und ökologisch agierenden Kooperativen erfolgreich bewirtschaftet, Schutzgeld wird selbstbewusst verweigert, ganze Gemeinden schließen sich zu Mafia-freien Zonen zusammen. Ein aktuelles Blitzlicht auf der Deutschen liebstes Land.

B110316 **Hadern**
Francesca Rossi-Uszkoreit · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 13.11.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Geschichte

Die Geschichte des Judentums und der Judenfeindschaft
Von der Antike bis zur Gegenwart

Als Hebräer oder Israeliten kennt die Bibel die Zwölf Stämme Israels, von deren Auszug aus Ägypten das 2. Buch Mose berichtet. Die Geschichte des Judentums erzählt von bedeutenden kulturellen Leistungen und zugleich von beständiger Ausgrenzung, Verfolgung, Vertreibung – gelegentlich auch von Zeiten geschützter Existenz. Wir beschäftigen uns mit der Stellung der Juden in christlich sowie in muslimisch dominierten Kulturräumen, mit heidnischem und christlichem Antijudaismus sowie schließlich mit neuzeitlichem Antisemitismus und Antizionismus.

B110516 **Hadern**
Dr. Reinhard Falter · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 (nicht am 19.11., 26.11., 3.12. und 17.12.2015) · € 58.– · ♿

Ludwig XIV., der „Sonnenkönig“
Kultureller Glanz und machtpolitische Überdehnung

Sein Tod 1715 wurde von den Untertanen mit Erleichterung aufgenommen, war doch Frankreich durch andauernde Kriegszüge seit 1668 ruiniert, das Bauerntum verarmt. Neben dem extremen machtpolitischen Ehrgeiz, vor allem gegen Spanien und Deutschland gerichtet, entfaltete sich eine reiche höfische Kultur mit so bedeutenden Schriftstellern wie Molière und Racine. Wie lässt sich der Absolutismus dieses Herrschers in seiner 72jährigen Regierungszeit definieren, schuf er nicht auch erste Vorboten der Französischen Revolution?

In Kooperation mit Kultur in Hadern e. V.

B110540 – Vortrag **Hadern**
Stefan Winter · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 12.10.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Deutsche Geschichte im Überblick: Das Mittelalter

Wie entstand das Heilige Römische Reich und welche Rolle spielte das Kaisertum? Wie lebten die Menschen in der Stadt, auf dem Land, in Klöstern und in Burgen? Wie funktionierten Feudalismus und ständische Wirtschaftsordnung? Wie spielten Politik und Religion bei den Kreuzzügen oder der Kolonisierung des deutschen Ostens zusammen? Der Kurs gibt einen Überblick über die politische, wirtschaftlich-soziale und kulturelle Entwicklung des deutschsprachigen Raumes von der karolingischen Herrschaft bis zur Krise der mittelalterlichen Welt im 15. Jahrhundert.

B110624 **Sendling**
Dr. Peter Dorsch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 35.– · ♿

Flucht, Vertreibung, Migration

Flucht, Vertreibung, Integration
Zwangsmigration in Europa im 20. und 21. Jahrhundert

Flucht und Vertreibung der Deutschen nach Ende des Zweiten Weltkriegs sind im öffentlichen Bewusstsein präsent, während andere europäische „Zwangsmigrationen“ oft unbeachtet bleiben. Der Kurs nimmt Bevölkerungsverschiebungen seit Anfang des 20. Jahrhunderts in den Blick, von den Zwangsumsiedlungen im Umfeld des Ersten Weltkriegs, wie der Deportation der Armenier, bis zu den „ethnischen Säuberungen“ der 1990er Jahre im ehemaligen Jugoslawien und zur europäischen Flüchtlingspolitik der Gegenwart. Akteure, Ursachen, Dimensionen und Folgen werden thematisiert.

B110592 **Sendling**
Dr. Peter Dorsch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 17.2.2016 · € 18.– · ♿

Wirtschaft und Finanzen

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Geldanlagen

Vermögensaufbau für Einsteiger

Ob ein neues Auto, die Wohnungseinrichtung, Traumurlaub oder eigene vier Wände – größere Wünsche lassen sich in der Regel nur mit einer gezielten Anlagestrategie realisieren. Wie können Sie Schritt für Schritt Ihr Vermögen aufbauen? Welche Anlageformen sind empfehlenswert und welcher persönliche Anlagetyp sind Sie? Wie engagiert man sich gezielt und sicher auf dem Anlagemarkt? Wie schafft man in kurzer Zeit einen Vermögensgrundstock? Wie bildet man eine kluge Mischung aus sicheren und spekulativen Anlageformen? Vermögenswirksame Leistungen – Ihr Geld vom Staat.

B111036 **Sendling**
Robert Munda · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B111038

Vermögensaufbau für Fortgeschrittene

Finanzprodukte und Anlagestrategien sind Ihnen bereits vertraut – in diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug, um souverän Ihre Finanzen zu managen. Wie bauen Sie mit wenigen Anlageklassen ein Depot auf, das Ihrem Risikoprofil entspricht? Wie finden Sie für jede Anlageklasse die besten Produkte? Wie minimieren Sie die mit der Anlage verbundenen Kosten? Wie sparen Sie, ohne sich für längere Zeiträume an einen Finanzpartner binden zu müssen? Wie überprüfen Sie die vorhandenen Anlagen mit einem geringen Zeitaufwand?

B111038 **Sendling**
Robert Munda · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Die häufigsten Fehler bei der Geldanlage

„Aus Fehlern lernt man" – bei Geldanlagen sollte man dieses Bonmot tunlichst vermeiden. Dennoch gibt es Entscheidungen, die man hinterher bereut. Warum verkaufe ich immer zum falschen Zeitpunkt? Wie konnte ich diese Falle nur übersehen? Wieso ist meine Depotentwicklung immer schlechter als der Markt? Das sind typische Fragen, die immer wieder aufkommen und Privatinvestoren verzweifeln lassen. Gibt es hierfür nachvollziehbare Gründe oder kann ich als Kleinanleger am Kapitalmarkt einfach nicht erfolgreich sein? In diesem Kurs lernen Sie, was die häufigsten Fehler bei der Geldanlage sind und wie Sie diese vermeiden, um erfolgreicher agieren zu können.

B111041 **Sendling**
Tilo Marotz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.1.2016 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Wie funktioniert die Börse?

Gehören Sie zu den 90 Prozent der Deutschen, für die Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln oder gar Teufelszeug ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in diesem Einsteigerkurs genau richtig.
Kursinhalt: Was ist die Börse und wie funktioniert sie? Was ist eine Aktie, was ein Index? Wie kann ich mich als Privatanleger engagieren? Wie sichere ich Gewinne und wie begrenze ich das Risiko?
Als Fortsetzung zum Einsteigerkurs empfehlen wir den Aufbaukurs „Erfolgreich mit Börseninvestments".

B111047 **Hadern**
Bruni Winkler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B111052

Erfolgreich mit Börseninvestments

Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt, nun wollen Sie tiefer in das Thema Börse einsteigen! An den beiden Abenden dieses Kurses erhalten Sie das Basishandwerkszeug für erfolgreiche Langzeit-Investments. Kursinhalt: Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Aktien; Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Optionsscheine, Zertifikate, ETFs, Anleihen); Anfängerfehler vermeiden; das Internet als wertvoller Helfer; Musterdepot anlegen; das Sicherheitsnetz fürs Depot.

B111052 **Hadern**
Bruni Winkler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 2 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 18.11. und 25.11.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Vorsorge und Versicherungen

Kostenfalle private Krankenversicherung? So bekommen Sie im Alter Ihre Beiträge in den Griff!

Viele Privatpatienten sehen sich mit steigenden Beiträgen ihrer privaten Krankenvollversicherung konfrontiert und fragen sich, ob diese später, vor allem im Ruhestand, noch bezahlbar sind. In diesem Vortrag werden die Systemunterschiede zwischen gesetzlicher (GKV) und privater Krankenversicherung (PKV) geklärt, die Beitragsentwicklungen beider Systeme erläutert und die Gestaltungsmöglichkeiten der Versicherten dargestellt. Dabei werden u. a. die Themen Tarifwechsel, Rückkehr in die GKV, Beitragsentlastung und Beitragsbemessung im Ruhestand und Versicherungspflicht besprochen.

B111097 **Fürstenried-Ost**
Torsten Lehmacher · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 19.10.2015 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

Airbag für die Ehe Mit einem Ehevertrag die Zukunft sichern

Auch wenn es unromantisch klingt, so macht es für viele Paare Sinn, ihre Rechtsbeziehung mit einem Ehevertrag in guten Zeiten vertraglich zu regeln, damit in schlechten die Interessen beider Seiten gewahrt bleiben. Besonders bei vorhandenem Kinderwunsch gehen die Risiken einer Trennung ansonsten zu Lasten der Person, die für die Kinder die eigene Berufstätigkeit zurückstellt. Rechtsanwältin Christiane Warnke stellt die verschiedenen Güterstände vor und informiert, wann ein Ehevertrag Sinn macht und wie er zustande kommt. Sie erläutert die Probleme, die ohne Ehevertrag entstehen können, und zeigt anhand von Beispielen aus ihrer beruflichen Praxis Gestaltungs- und Lösungsmöglichkeiten auf.

B111098 **Fürstenried-Ost**
Christiane Warnke · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 11.1.2016 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Wirtschaft und Finanzen

Altersvorsorge selbst-bewusst planen!

Altersvorsorge ist gezielte Finanzplanung und nur wer sich auskennt, kann sie in die eigenen Hände nehmen. Prüfen Sie selbst, welches Vorsorgeprodukt für Sie geeignet ist und Ihrer individuellen Risikobereitschaft oder dem persönlichen Sicherheitsbedürfnis entspricht. Was muss vor „Riester" und „Rürup" abgesichert werden? Ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung sinnvoll? Wie findet man passende Vorsorgeprodukte ohne kostenintensive Provisionen? Nach welchen Kriterien prüft man Produkte von Finanzdienstleistern? Auf welche „Angebote" kann getrost verzichtet werden? Im Kurs erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und erfahren am praktischen Beispiel, wie Sie Ihr Vorsorgekonzept solide planen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e. V.

B111107 **Sendling**
Merten Larisch, Verbraucherberater VZ · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.30 Uhr · 13.11.2015 · € 20.– · 14 Plätze · ♿

Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer wollte das nicht! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen. Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.

B111122 **Fürstenried-Ost**
Claudia Büttner-Koch · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 22.2.2016 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Seminars werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen" im Erbrecht hingewiesen. Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?
Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

B111161 **Sendling**
Markus Rainer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 23.2.2016 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

Immobilien

Basiswissen Immobilienfinanzierung

Kinder spielen im Garten, Frühstücken auf dem eigenen Balkon – eine eigene Immobilie wünschen sich viele. Erfahren Sie, was Sie grundsätzlich wissen müssen: Wie viel Sie monatlich abbezahlen, wie viel Geld Sie mitbringen müssen und welche Fördermittel Ihnen weiterhelfen. Die wichtigsten Finanzfragen, um eine Immobilie zu kaufen, können Sie dann selbst beantworten und Angebote im Internet und von Banken gut einschätzen.

B111217 **Sendling**
Ruth Steinert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 2.2.2016 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

Die Eigentumswohnung – meine Rechte als Eigentümer

Welche Rechte bzw. Pflichten haben die Eigentümer untereinander? Welche Mehrheiten sind für die jeweiligen Beschlüsse in der Wohnungseigentümerversammlung erforderlich? Wie kann ich die Beschlüsse anfechten bzw. meine Meinung einbringen? Welche Aufgaben hat ein Verwaltungsbeirat? Welche Rechte hat der Verwalter? Was versteht man unter Gemeinschafts- und Sondereigentum und den Sondernutzungsrechten? Wer muss bei Reparaturen was bezahlen? Wie hoch darf das Wohngeld sein und wie wird es auf die einzelnen Eigentümer verteilt? In Kooperation mit dem Bayerischen Wohnungs- und Grundeigentümerverband.

B111231 **Fürstenried-Ost**
Andreas Reng · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Immobilienkauf – richtig planen und entscheiden

Entscheidungen und Risiken beim Immobilienerwerb: wohnungswirtschaftliche und rechtliche Grundlagen (Aufklärungspflichten, Ratenzahlungsplan, Gewährleistung). Was steckt hinter den verschiedenen Möglichkeiten des Wohnungskaufs (Neubau, sanierter Altbau und gebrauchte Immobilie)? Was muss beim Einschalten eines Maklers beachtet werden? Beurteilungskriterien für die Praxis.

B111235 **Sendling**
Thomas Fuhrmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 23.10.2015 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Steuer

Einkommensteuererklärung – leicht gemacht!

Es ist mal wieder so weit: die jährliche Steuererklärung steht an. Für viele eine ungeliebte Pflicht, doch die Mühe lohnt sich. Denn viele Steuerpflichtige können mit einer Erstattung rechnen. Der Kurs informiert Sie über aktuelle Gesetzesänderungen und verschafft Ihnen den notwendigen steuerlichen Durchblick, damit Sie Ihre Steuererklärung selbstständig ausfüllen können.
Kursinhalt: Übersicht zu den Einkunftsarten; Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit; Behandlung von sonstigen Einkünften (Renten), Kapitalvermögen sowie Vermietung und Verpachtung; Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen; Hinweise zum Ausfüllen der Formulare.

B111313 – Samstagsseminar **Sendling**
Brigitte Heuberger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.30 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.2.2016 · € 41.– · 14 Plätze · ♿



EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Philosophie

Philosophiegeschichte des 20. Jahrhunderts

Was ist Philosophie? Eine der vielen möglichen Antworten auf diese Frage ist: „Ein seit zweieinhalb Jahrtausenden andauerndes Gespräch über letzte Fragen". Eine andere: „Philosophie ist ihre Zeit in Gedanken gefasst". Und Immanuel Kant meinte, die Philosophie würde die Antwort geben auf die Frage „Was ist der Mensch?". Wir folgen diesem Gespräch durch die Jahrhunderte und untersuchen das damit verbundene Selbstverständnis des Menschen. Dieses Mal betrachten wir die Philosophie in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, die zweite Hälfte folgt im Frühjahr/Sommer 2016.

Existenzphilosophie von Martin Heidegger bis Hannah Arendt

B135891 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Ludwig Wittgenstein und die Sprachphilosophie

B135892 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Philosophie als deutende Wissenschaft von Husserl bis Gadamer

B135893 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Amerikanischer Pragmatismus von Peirce bis Dewey

B135894 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Kritische Theorie d. Frankfurter Schule: Horkheimer und Adorno

B135895 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

**Sunniten, Schiiten, Sufis
Die Vielfalt der islamischen Glaubensrichtungen**

Genau wie bei anderen Weltreligionen finden wir im Islam unterschiedliche Glaubensrichtungen. Die wichtigen zwei Hauptrichtungen der Sunniten und Schiiten und der mystische Zweig des Islam, die Sufis werden vorgestellt.

B137513 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Islamisches Recht – Sharia und Fatwa

Im Anschluss an die moralischen, religiösen und rechtlichen Gebote des Korans hat der Islam in weiteren Vorschriften seine Vorstellungen von einem gelungenen religiös-politischen Leben in der Sharia formuliert. Bei Streitigkeiten kann von islamischen Autoritäten eine Fatwa, eine verbindliche Rechtsauskunft, gegeben werden.

B137514 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Islamismus – eine radikalpolitische Reaktion auf die Moderne

Wer vom Islam spricht, kann vom Islamismus nicht schweigen. Inwieweit beide zusammenhängen und inwieweit man zwischen religiösem Islam und politischem Islamismus unterscheiden muss, bleiben nach wie vor schwierige Aufgaben.

B137515 – Vortrag **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.2.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der gute Ort – Prinzipien des chinesischen Fengshui

Die professionelle Bestimmung und Gestaltung des Ortes, welcher das Glück einlädt zu kommen und zu bleiben, hat von alters her chinesische Fengshui-Meister beschäftigt und ernährt, und auch im Westen versucht heute mancher mittels Fengshui den Wohnraum aufzuwerten. Der Vortrag fragt nach den philosophischen Konzepten, welcher sich das chinesische Fengshui bedient, und fragt nach nachvollziehbaren, leiblichen Erfahrungen, die ihnen zugrunde liegen.

B139120 – Vortrag **Sendling**
Dr. Irmgard Enzinger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · ♿

Psychologie und Lebenskunst

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Die Welt der Psychologie

Focusing – Training der Präsenz und Achtsamkeit
Eine Einführung

Focusing ist eine Methode der Wahrnehmungspräzisierung. Sie zentriert die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung und ermöglicht ein präzises Wahrnehmen des eigenen Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns. Dies wiederum heißt, sich besser kennenzulernen und sich bei der Lösung persönlicher Probleme mehr und mehr auf seine eigenen Fähigkeiten verlassen zu können.

B146117 **Sendling**
Dr. Rainer Eggebrecht · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.30 Uhr · 27.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Lebenskunst: Impulse für die persönliche Entwicklung

It´s my life!
Authentisch leben und sich selbst treu sein

Sich selbst genügen (statt ständig Angst davor zu haben, nicht zu genügen), es sich selbst recht machen (statt es allen recht machen wollen), sich annehmen, wie man ist und in sich ruhen.
Das Seminar will Mut machen zum ganz eigenen Weg: Wofür stehe ich, was ist mir wichtig, wie finde ich zu meiner Mitte? Wie werde ich frei(er) von Anerkennung, Bestätigung und Druck von außen? Wie entgehe ich dem Selbstverbesserungszwang? Entspannungsübungen und Anregungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst helfen auf diesem Weg.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, eine Decke. Im Seminarraum dürfen keine Straßenschuhe getragen werden.

B146200 – Samstagsseminar **Sendling**
Susanne Dau-Kayser · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.2.2016 · € 36.– · 12 Plätze · ♿

Achtsamkeit und Annehmen: Eine Seminarreihe zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen

Im Alltag kommen wir regelmäßig in Situationen, die starke Gefühle wie Angst, Wut, Ärger oder schlechte Laune hervorrufen. Und oft kommt man nur sehr schwer aus diesen Emotionen heraus, was wiederum Stress verursacht. Mit den Konzepten „Achtsamkeit“ und „innere Haltung des Annehmens“ stehen Ihnen einfache Strategien zur Verfügung, störende Alltagssituationen effektiver zu lösen.
Die Seminare sind sehr praktisch orientiert und in sich abgeschlossen. Bitte eine Decke mitbringen.

Umgang mit heftigen Gefühlen und Stress

Sie üben eine einfache Technik, um mit Ärger, Stress, traurigen Momenten und anderen Gefühlen so umzugehen, dass diese Sie nicht mehr aus der Bahn werfen. Sie können abfließen, ohne dass sie weggeschoben oder verdrängt werden.

B146254 **Fürstenried-Ost**
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 18.1.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern

Unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

B146258 **Fürstenried-Ost**
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 1.2.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Wenn Entscheidungen schwerfallen

Das Hin- und Hergerissensein in Entscheidungssituationen verursacht Stress und verhindert eine gute Entscheidung. Sie erfahren, wie die innere Haltung des Annehmens und das bewusste Wahrnehmen zu einer neuen Perspektive verhilft und schwierige Situationen in lösbare Probleme umwandelt.

B146262 **Fürstenried-Ost**
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.2.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Die Kunst des Miteinanders: Seminare und Kurse zu Kommunikation und Beziehung

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zu verstehen, wie das Miteinander funktioniert, welche Störungen entstehen können und wie man Beziehungen erfreulich gestalten kann: dazu dienen die folgenden Seminare und Kurse. Sie sind praxisorientiert, führen zum Teil in psychotherapeutische Verfahren ein und erläutern deren Reichweite und Grenzen, sie ersetzen aber keine Therapie.

„Guten Tag“ und was sagen Sie dann?

Wie kann ich einen guten Kontakt zu meinem Gegenüber aufbauen und diesen vertiefen? Wie erkenne ich, was den anderen bewegt, wie kann ich ihm auch nonverbal vermitteln, dass ich ihm mit einer offenen und neugierigen Haltung begegne? Was bekomme ich – oft unbewusst – von der anderen Person mit? Eine achtsame, unvoreingenommene und vorurteilsfreie Haltung trägt in privaten und beruflichen Situationen dazu bei, einen tragfähigen Kontakt herzustellen. Im Seminar lernen und erproben Sie Techniken, wie Sie Ihre Wahrnehmung sensibilisieren und spielerisch in Kontakt treten können.

B146303 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Andrea Echtermann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 32.– · 14 Plätze

Wenn gute Ratschläge auf taube Ohren stoßen
Das Prinzip Coaching

Eltern und Vorgesetzte kennen es. Partner und Freundinnen kennen es auch: Beim anderen läuft etwas unrund oder er/sie findet keine Lösungen. Nur dabei zuschauen fällt uns schwer, denn wir haben eine Idee, wie das zu ändern wäre. Leider sperrt der/die andere sich gegen unsere Ratschläge oder hört sie zwar, macht aber weiter wie bisher.
In diesem Seminar wird das Prinzip des Coachings vorgestellt. Wir können dem Anderen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten auf eine Weise, die er auch annehmen kann. Das führt uns aus der Hilflosigkeit und gleichzeitig für den anderen zu guten, selbst gefundenen Ergebnissen.

B146307 – Samstagsseminar **Sendling**
Anne Lindenberg · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 34.– · 14 Plätze

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung

Die „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg" ist eine Methode, die zum Ziel hat, Kontakt und Verbindung zwischen Menschen zu fördern und Lösungen zu kreieren. Wie funktioniert das? Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

B146313 **Sendling**
Barbara Renner-Wiest · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 14.11.2015 · € 16.– · 16 Plätze · ♿

Lernen und Gedächtnis

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Lernen und Kreativität

Welcher Lerntyp bin ich?
Erfolgreich lernen mit allen Sinnen

Brauchen Sie beim Lernen eher den Überblick oder orientieren Sie sich an den Details? Fällt es Ihnen leichter, Gelerntes zu behalten, wenn Sie es sich laut vorgesprochen haben? Um optimal lernen zu können – sei es für Schule, Studium, Beruf oder Alltag – ist es wichtig zu wissen, welcher Lernweg der für Sie passende ist. Mit einem einfachen Test finden Sie heraus, welche(n) Ihrer Sinne Sie zur Verarbeitung von Informationen bevorzugen. Entdecken Sie, wie Sie zielgerichtet und mit mehr Spaß und Leichtigkeit lernen können.

B146505 – Seminar **Sendling**
Alexandra Lux · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 21.30 Uhr · 2.2.2016 · € 15.– · 16 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule

Lernen mit Plan, Spaß und ohne Stress
Mit den richtigen Lernstrategien erfolgreich durchs Schuljahr

Da man um das Lernen nicht herumkommt, ist es gut zu wissen, wie man es optimal und ohne großen Stress tut! Hier erfährst du, was alles dazugehört. Erfolgreiches Lernen ist keine Zauberei, sondern hängt davon ab, ob man die richtige und angemessene Strategie, die geeigneten Werkzeuge (Lernmethoden) und einen Zeitplan hat. Wichtig ist es auch, sich selbst einschätzen zu können und für die optimalen Lernbedingungen zu sorgen. All dies wird mit euch ganz individuell erarbeitet und kann dann auf jedes Schulfach übertragen werden.
Für Schülerinnen und Schüler aller Schularten ab 14 Jahren.

B146550 – Samstagsseminar **Sendling**
Für Jugendliche · Alexandra Lux · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 28.11.2015 · € 22.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

Studium generale

Mehr verstehen – mehr mitreden

Was hat der Klima- mit dem Wertewandel zu tun? Woran erkenne ich den Unterschied zwischen einer wissenschaftlichen These und einer bloßen Meinung? Wie wird unsere Kultur von Religionen geprägt?

Mit Fragen dieser Art beschäftigen sich die Kurse beim Studium generale. Natürlich soll auch das allgemeine Wissen vertieft oder erweitert werden, wichtiger aber ist es, allgemeine Zusammenhänge wahrnehmen und begreifen zu können und sich damit ein geistiges Handwerkszeug anzueignen, das uns durch die Komplexität unserer Wissensgesellschaft leiten kann. Unter Anleitung pädagogisch geschulter Dozentinnen und Dozenten durchdenken Sie aktuelle oder klassische Themen, ergänzt durch Museums-, Ausstellungs- oder Theaterbesuche. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen und zu diskutieren oder einfach nur zuzuhören.

Lassen Sie sich persönlich beraten: Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr unter Telefon (089) 72 10 06-44.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.mvhs.de/studium-generale.
Kurzfristige Änderungen im Programm der Kurse sind möglich.

Dienstag 10.30 Uhr

1. Geschichte, Stefan Winter
2. Politik, Siliva Eckert
3. Kunst, Catrin Morschek

B156005 **Sendling**
Kursbegleitung: Elisabeth Stiegler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2015 bis 9.2.2016 · € 136.– · 25 Plätze · ♿

Dienstag 18.30 Uhr

1. Kulturwissenschaft, Dr. Martina Egle-Schäferling
2. Literatur, Richard Eckstein
3. Musik, Rolf Basten

B156010 **Hadern**
Kursbegleitung: Christa Hennings · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 123.– · 20 Plätze

Donnerstag 10.30 Uhr

1. Film, Angelika Kasper
2. Literatur, Dr. Peter Seyferth
3. Psychologie, Dr. Judith Tech

B156020 **Sendling**
Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 10.30 bis 12.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 109.– · 18 Plätze · ♿

Donnerstag 18.00 Uhr

1. Geschichte, Dr. Martina Egle-Schäferling
2. Psychologie, Andreas Weber
3. Literatur, Richard Eckstein

B156030 **Fürstenried-Ost**
Kursbegleitung: Márti Zarham · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 109.– · 16 Plätze · ♿

Freitag 9.30 Uhr

1. Naturwissenschaft, Dr. Monika Petermüller-Strobl
2. Wirtschaft, Dr. Peter Dorsch
3. Literatur, Stefan Winter

B156040 **Sendling**
Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 109.– · 22 Plätze · ♿

MVHS unterwegs

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Exkursionen in und um München

Ammerland: Fischer, Villen und ein Wittelsbacher Schloss

Unter Apfelbäumen beim Hoffischer stehen der Berserker, die Fischfrau und der Mann mit der letzten Zigarette – Schöpfungen des Bildhauers Ernst Grünwald. Die ehemalige Orangerie und das Gärtnerhaus der Grafen Matuschka sind zur Künstlervilla der Malerin Elisabeth Biron geworden. Das Schloss des Fürstbischofs Albrecht Sigismund von Bayern, Villen von Emanuel von Seidl, die kümmernde Villa des Fürstenmalers Ritter von Max und die Villa von Siegle mit elegantem Tee-Pavillon – jedes Haus erzählt seine persönliche Geschichte.

B181040 – Exkursion
Ursula Scriba, Architektin · Treffpunkt: Ammerland am Starnberger See · Kreuzung Riedweg/Nördliche Seestr. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.10.2015 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Ambach, 1250 Jahre zwischen Fischerei und Kunst

Zuerst waren die Fischer da, dann kamen die Künstler: die Maler Carl von Piloty mit seinen Schülern Gabriel von Max und Gyula Benczúr, von Brentano, Waldschmidt, der Lieblingsautor Ludwig II., Waldemar Bonsels mit seiner Biene Maja und der Architekt Emanuel von Seidl. Wir sehen Villen, Fischerhäuser und das geheimnisvolle Szekeler Tor. Uns begleiten Geschichten und Stimmungsbilder von Anatol Regnier, Tilmann Spengler, Sepp Bierbichler und Achternbusch, den die Ruhe des Sees rasend machte.

B181060 – Exkursion
Ursula Scirba, Architektin · Treffpunkt: Gasthaus Huber am Starnberger See, Ambach · Holzbergstr. 7 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 8.11.2015 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Traumschlösser und Prunkfeste am Starnberger See

Starnberg erlebte fantastische Seefeste mit großartigen Feuerwerken, farbenfrohen Prunkschiffen und stimmungsvollen Nachtfahrten. Die Schlösser ringsum waren in das Schauspiel einbezogen. Vor unserem winterlichen Spaziergang zum ehemaligen Schloss, mit bester Aussicht über den See, bewundern wir im Museum Starnberger See die Überreste der Prunkflotte und sehen eine kleine Zweitwohnung, die sich die adeligen Eigentümer zur Zeit der Seefeste in einem heute denkmalgeschützten Bauernhaus vorbehalten hatten.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

B181080 – Exkursion
Miriam Schmiechen M.A. · Treffpunkt: Museum Starnberger See, Kasse · 82319 Starnberg · Possenhofener Str. 5 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 31.1.2016 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 3.– · 13 Plätze

Picasso. Frauen und Männer
Ein Besuch im Buchheim Museum

Bis vor kurzem hing es noch in Buchheims Feldafinger Wohnhaus, nun bildet Picassos noch nie im Museum gezeigtes Pastell den Mittelpunkt einer Ausstellung, die dem Verhältnis zwischen Männern und Frauen als einem Leitmotiv seines Schaffens nachspürt. Das Pastell zeigt einen bärbeißigen Matrosen mit verwirrend weiblichen Zügen. Die Ausstellung geht dem großen Menschheitsthema der Geschlechter mit Picassos Arbeiten auf Papier aus der Sammlung Buchheim, mit geliehenen Bildern, aber auch mit Fotografien Picassos und seinen Frauen nach.

B181090 – Exkursion
Dr. Angelika Grepmair-Müller · Treffpunkt: Buchheim Museum der Phantasie, Kasse · Am Hirschgarten 1 · sa 11.00 bis 12.30 Uhr · 20.2.2016 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 8.50 · 18 Plätze

Studienreisen

Erleben Sie informative Städtereisen, historische Kulturlandschaften und aktuelle Ausstellungen mit der Münchner Volkshochschule!

Unsere engagierten, kompetenten Studienreiseleiterinnen und -leiter begleiten Sie ab/bis München. Sie haben die Reise inhaltlich vorbereitet und stimmen Sie vor der Abreise mit einem Vortrag auf das Thema der Studienreise ein. Mit ihrer Organisation, ihren Erläuterungen, Tipps und Informationen machen sie die Studienreisen zu einem besonderen Erlebnis.

Die Studienreisen finden in enger Kooperation mit Reiseveranstaltern statt, die bei der Auswahl der Hotels, der Verkehrsmittel und Kartenreservierung auf Komfort und Bequemlichkeit Wert gelegt haben. Die Eintritte der ausgeschriebenen Reiseverläufe sind in der Regel im Reisepreis enthalten.

Haben Sie Fragen zum Inhalt oder zum organisatorischen Ablauf der Reisen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefon (089) 44 47 80-10/51
E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de
www.mvhs.de/unterwegs

Zeichenerklärung:
AE = Abendessen
DZ = Doppelzimmer
EZ = Einzelzimmer
F = Frühstück
HP = Halbpension
ME = Mittagessen
TN = Teilnehmer
Ü = Übernachtung

London – Weltstadt zwischen Tradition und Moderne
18. bis 22. Mai 2016

London, eine Weltstadt, wo Monarchie und Demokratie eine lange Tradition haben, wo eindrucksvolle historische Schauplätze neben moderner Architektur zu finden sind, wo hervorragende Kunstsammlungen neben Kommerz und Kitsch locken und wo der Gentleman und der Punk ein Auskommen haben.
Diese Städtestudienreise gibt Einblick in ein Zentrum europäischer Kultur mit britischer Eigenart und macht mit reichen Kunstsammlungen vertraut.

Programmverlauf:
Mi, 18. Mai: Flug von München – London Heathrow mit British Airways voraussichtlich 10.30 bis 11.35 Uhr, öffentlicher Transfer zum Hotel. Anschließend Spaziergang am südlichen Themseufer mit Blick auf Tower und Tower Bridge, zum gläsernen Rathaus von Norman Foster, zur Hay's Gallery, zum rekonstruierten Globe Theatre, zum Nachbau der Golden Hind von Francis Drake sowie über die Millenniumsbrücke zur St. Paul's Cathedral (Außenbesichtigung). Spätnachmittags Besuch der Tate Modern, die 2000 in der von Herzog & de Meuron umgebauten Bankside Power Station eröffnet wurde, mit Führung durch die Sammlung der Klassischen Moderne und evtl. Sonderausstellung. AE/Ü im Standorthotel Kensington Close Hotel 4*, an der westlichen Seite des Londoner Hyde Parks (U-Bahn-Station: High Street Kensington), www.kensingtonclosehotel.com

Do, 19. Mai: Vormittags Besuch der Westminster Abbey (Krönungskirche der englischen Herrscher mit Audioguides) und der Houses of Parliament (außen). Nachmittags Spaziergang durch die City: Whitehall und Trafalgar Square mit St. Martin in the Fields, Picadilly Circus, Soho, Regent Street, Oxford Street und Besuch der Wallace-Collection (Gemälde alter Meister) in einem typischen barocken Stadtpalast.

Fr, 20. Mai: Vormittags Besuch des British Museum, dessen Innenhof vom Stararchitekten Norman Foster zur Jahrtausendwende in eine glasüberkuppelte Piazza umgebaut wurde mit einer hervorragenden Sammlung ägyptischer, griechisch-römischer und frühchristlicher Kunstwerke. Nachmittags mit der DLR-Bahn über die Docklands nach Greenwich mit Besuch von Queen's House und retour mit dem Schiff auf der Themse zur Westminster Pier.

Sa, 21. Mai: Vormittags Führung durch das Victoria and Albert Museum mit einer ausgezeichneten Kunsthandwerk- und Skulpturensammlung des Mittelalters und der Renaissance sowie den berühmten Raffael-Kartons von 1516. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

So, 22. Mai: Vormittags Besuch der National Gallery mit einer der bedeutendsten Sammlungen europäischer Malerei vom Mittelalter bis zum 19. Jahrhundert. Nachmittags Spaziergang entlang Piccadilly zu Fortnum & Mason, Burlington Arcade, St. James's Palace, Buckingham Palace, Hyde Park. Transfer mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Flughafen und Rückflug nach München voraussichtlich London Heathrow – München 17.25 bis 20.15 Uhr

Zur Information und Vorbereitung:
„London – Weltstadt zwischen Tradition und Moderne"
B183120 · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.11.2015 · € 7.–

Leistungen:
Flug mit British Airways München – London und zurück, 4 x Ü im DZ mit Dusche oder Bad/WC in zentral gelegenem guten Hotel, englisches Frühstück, 1 AE, Eintritte, U-Bahn- und Schifffahrten nach Programm, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, kunst- und kulturhistorische Reiseleitung ab/bis München.

B185130 – Studienreise
Studienreiseleitung: Reinhard Strüber · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 18.5. bis 22.5.2016 · Reisepreis im DZ: € 1348.– (15–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 320.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet · Telefon (089) 44 47 80-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 27.2.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

15. Architekturbiennale Venedig
30. September bis 3. Oktober 2016

Die Architekturbiennale in Venedig ist die wichtigste Ausstellung dieser Art auf der ganzen Welt. Welche Stadt könnte besser geeignet sein als Venedig, sich mit den Visionen unserer Bauweise zu beschäftigen. Rund 170000 Besucher haben 2012 die Architekturbiennale besucht, die von David Chipperfield kuratiert wurde, 2014 waren auf der Biennale von Rem Koolhaas bereits 228000 Besucher. Die steigende Tendenz der Besucherzahlen zeigt das wachsende Interesse zu den Fragen der gegenwärtigen Architektur. Darüber hinaus werden wir uns auf einem Stadtrundgang der Kunst- und Baugeschichte Venedigs widmen. Von den Pfahlfundamenten der Palazzi, der wegweisenden „Wendeltreppe" am Palazzo Contarini del Bovolo, des Sparkassen-Gebäudes bis zu modernster Architektur wie die vierte Brücke über den Canal Gande von Calatrava und den Museums-Umbau der Punta della Dogana: Venedig von seiner architektonischen Seite zu betrachten ist ein Hochgenuss!

Programmverlauf:

Fr, 30. September: Augsburg – München – Venedig
Anreise per Bus von Augsburg über München nach Venedig. Nach dem Bezug der Zimmer unternehmen wir einen kleinen Rundgang in die Umgebung unseres Gästehauses.

Sa, 1. Oktober: Venedig
Vormittags Besuch der Giardini, einer der beiden großen Ausstellungsbereiche der Architektur-Biennale. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um die Eindrücke in den einzelnen Pavillons zu vertiefen oder die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

So, 2. Oktober: Venedig
Ein weiterer Besuch gilt dem Arsenale, dem zweiten großen Ausstellungsbereich der Biennale. Am Nachmittag laden wir Sie ein, mit Frau Voss einen Rundgang durch die Innenstadt zu machen. Von den Pfahlfundamenten der Palazzi bis zu modernster Architektur: Venedig von seiner architektonischen Seite zu betrachten ist ein Hochgenuss!

Mo, 3. Oktober: Venedig – München – Augsburg
Am Morgen haben Sie noch Gelegenheit für einen kleinen Bummel durch die Stadt. Gegen Mittag Fahrt mit dem Vaporetto zum Tronchetto und Rückfahrt nach München bzw. Augsburg. Ankunft am Abend in München bzw. Augsburg

Studienreise in Kooperation mit VHS Augsburg

Programmänderungen vorbehalten. Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte der detaillierten Ausschreibung und dem Anmeldeformular, das ab Herbst 2015 vorliegt.

Zur Information und Vorbereitung:
„Architektur-Biennale in Venedig – die „kleine Schwester" der Kunst-Biennale" · B218202 · Angela Voss M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.11.2015 · € 7.–
„Venedig – Kunst, Kultur, Kommerz" · B183190 · Peter Hering M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.10.2015 · € 7.–

Leistungen:
Busfahrt von Augsburg bzw. München nach Venedig und zurück, 3 x Ü im Gästehaus Istituto Ciliota, Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche und WC, Gästesteuer für Venedig, 3 x italienisches Frühstücksbüfett, 72-Stunden-Ticket für unbegrenzte Fahrten mit dem öffentlichen Bootsverkehr in Venedig, Eintritt und Führung in den Giardini, Eintritt und Führung im Arsenale, Stadtrundgang mit Frau Angela Voss, Reisepreissicherungsschein, ausführliche Reiseunterlagen

B185200 – Studienreise
Studienreiseleitung: Angela Voss M.A. · Reiseveranstalter: f.o.r.u.m. travel & consulting GmbH, Augsburg · 30.9. bis 3.10.2016 · Reisepreis im DZ: € 795.– (20–29 TN) · EZ-Zuschlag: € 170.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 22.7.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern nicht erreicht werden.

Bilbao und San Sebastian (Kulturhauptstadt 2016)
Spaniens Norden entdecken
22. bis 25. Oktober 2016

San Sebastian, mit dem baskischen Namen „Donostia“ liegt im äußersten Norden der iberischen Halbinsel an der riesengroßen Bucht La Concha. Diese Lage begünstigte seit alters her die Entwicklung zu einer der bedeutendsten Handels- und Hafenstädte, insbesondere im Fisch- und Seehandel mit Amerika. Seit dem 19. Jahrhundert ist die Stadt ein anerkanntes Seebad. Das Motto der Kulturhauptstadt ist „Wellen der Energie – Kultur besiegt Gewalt“. Zu diesem Thema werden Ausstellungen, Konzerte, Ballettaufführungen und andere künstlerische Events erwartet. Auch für kulinarisch Interessierte hat die Stadt einiges zu bieten, gilt doch San Sebastian als Mekka des guten Essens.

Programmverlauf in Stichworten:

Sa, 22. Oktober: Anreise nach Bilbao
Vormittags Linienflug von München nach Bilbao, die wichtigste Hafenstadt des Baskenlandes. Panoramafahrt entlang des Nervion Flusses, Besichtigung des Guggenheim Museums (F. Gehry). Altstadtspaziergang. Zeit für eigenen Stadtbummel. Fahrt nach San Sebastian, die Hauptstadt der Provinz Gipuzkoa. AE im Hotel. 3 x Ü in San Sebastian

So, 23. Oktober: San Sebastian
Noch heute schwebt ein Hauch von Belle Époque über der Altstadt. Bummel in der Stadt und am weiten Strand, der „Concha“. Besichtigungen im Rahmen des Kulturhauptstadtprogramms. Bummel in der Altstadt. Fakultativ: AE in einem Tapaslokal.

Mo, 24. Oktober: Ausflug in das Rioja-Gebiet
Fahrt nach Vitoria-Gasteiz, Hauptstadt des Baskenlands, Stadtrundgang. Im Weinbaugebiet Rioja ist Zeit für ein Gläschen Wein. Besuch der modernen Bodega Marques de Riscal, ebenfalls von F. Gehry entworfen. In San Sebastian Panoramablick vom Hausberg Monte Igueldo

Di, 25. Oktober: San Sebastian – Rückreise
Fahrt die Küste entlang nach Zarautz, vorbei an weißen Sandstränden, malerischen kleinen Orten und Fischerbooten. In Guernica Besuch des Museo de la Paz. Es erinnert an den verheerenden Bombenangriff am 26. April 1937 über Guernica-Lumo. Abflug von Bilbao am frühen Abend (Änderungen vorbehalten)

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Anfrage
im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80-51 oder
E-Mail regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Zur Information und Vorbereitung:
„Bilbao und San Sebastian“
B183020 · Doris Behr M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 ·
fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11.2015 · € 7.–

Leistungen:
Linienflüge München – Bilbao – München, alle Steuern und Gebühren, 3 x Ü/F in zentral gelegenem 4*Hotel (Landeskategorie) im DZ/Dusche/WC, Flughafentransfers, örtliche qualifizierte deutschsprachige Studienreiseleitung, Reisebegleitung ab/bis München, Eintritte, Reisepreissicherungsschein.

B185230 – Studienreise
Studienreisebegleitung: Doris Behr M.A. · Reiseveranstalter: kultourkontor & konsultation GmbH · 22.10. bis 25.10.2016 · Reisepreis p.P. im DZ: € 999.– (15–26 TN) · EZ-Zuschlag: € 125.– · Tapasabendessen ca. € 30.– · Reiserücktrittskosten-Versicherung (ca. € 30.–), abschließbar beim Veranstalter · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet · Telefon (089) 44 47 80-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 21.7.2016 · Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis zum Anmeldeschluss nicht erreicht werden, kann der Reiseveranstalter bis zum 21.7. vom Reisevertrag zurücktreten.

Kunst- und Kulturgeschichte

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Grundwissen Kunstgeschichte
Moderne Kunst von 1900 bis 1933

Erleben Sie, wie faszinierend Kunstgeschichte ist! Diesmal widmen wir uns dem Expressionismus, DADA, der Neuen Sachlichkeit, dem Kubismus und dem Bauhaus mit herausragenden Bauwerken, Gemälden und Skulpturen. Frank Henseleit entführt Sie in diese spannende Zeit anhand von Kunstwerken, die Sie zum Teil bei einer abschließenden gemeinsamen Museumsführung im Original erleben werden.

B217216 – Seminar **Sendling**
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11. bis 18.12.2015 · € 50.– · Eine Museumsführung nach Vereinbarung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · ♿

Bildnerisches Gestalten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Zeichnen und Malen

Kreativkurs für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Abwechselnde Themen regen die Fantasie an und fördern die Kreativität. Der Dozent geht individuell auf die Kinder ein.
Bitte folgende Materialien mitbringen: Malblock, Wasserfarben, Stifte, Pinsel, Wachsmalkreide.

B220510 **Hadern**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x fr 14.30 bis 16.30 Uhr · 13.11. bis 11.12.2015 · € 54.– (ermäßigte Kursgebühr) · Ermäßigte Kursgebühr · 10 Plätze · ♿

Basiskurs Zeichnen

Sie erlernen grundsätzliche Zeichentechniken, die Darstellung von Licht und Schatten, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive sind Raum, Natur, Details.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, Buntstifte, Knetradierer, Spitzer.

B220100 **Sendling**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 9.10.2015 bis 15.1.2016 · € 131.– · 11 Plätze · ♿

B220110 **Hadern**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 109.– · 11 Plätze · ♿

Aufbaukurs – Die farbige Zeichnung

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Schon mit wenigen farbigen Akzenten gewinnt Ihre Zeichnung an Wirkung. Verschiedene Techniken werden Ihnen gezeigt, auch das Lavieren und die Röteltechnik.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weiche Bleistifte, Buntstifte, Kreiden, Rötel, Knetradierer, vorhandene Acryl- oder Aquarellfarben.

B220160 **Hadern**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 12.1. bis 16.2.2016 · € 55.– · 11 Plätze · ♿

Comics und Mangas – Geschichten in Bildern erzählen

Samar Ertsey, Comicprofi und Preisträger des ICOM-Comicpreises, gibt Ihnen eine Starthilfe in die Comic-Kunst.
Schwerpunkte sind: Anatomie/Dynamik – Gesichter, Hände/Füße – Kleidung/Falten – schnelle Hintergründe/Perspektive – Layout. Einfache Lektionen für Neulinge bis hin zum Einsteiger mit ersten Erfahrungen. Cartoons, Mangas, aber auch Superhelden können gezeichnet werden.
Bitte mitbringen: Bleistift, roter Buntstift, Radiergummi.

B220570 – Sonntagsseminar **Sendling**
Samar Ertsey · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11. und 29.11.2015 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Porträt in Zeichenkohle – Arbeiten nach Modell

Mit Zeichenkohle erlernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung. Nach ersten Studien zur Vermittlung grundlegender Anatomie wird vom Modell gezeichnet. Es werden zwei Herangehensweisen praktiziert: die direkte Umsetzung der Licht- und Schattenform und die konstruktive Gestaltung, bei der Sie die relative Messmethode kennenlernen. Die erlernten Techniken sind universell auch für andere Motive anwendbar.

Rechtzeitig vor Kursbeginn geht Ihnen eine Liste mit den mitzubringenden Materialien zu. Unabhängig davon können Sie sich darüber auch im Fachgebiet Bildende Kunst informieren, Telefon (089) 444780-22.

B220775 – Wochenendseminar **Sendling**
Sascha Karschner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.12.2015 · € 88.– · 10 Plätze · ♿

Akt

Bitte beachten Sie, dass anteiliges Modellgeld zu Kursbeginn zu bezahlen und nicht in der Kursgebühr enthalten ist.

Aktzeichnen – Grundkurs

Wir üben das Aktzeichnen von Grund auf. Sie erlernen die wichtigsten zeichnerischen Grundtechniken und erhalten eine Einführung in die Themenbereiche Proportion und Plastizität.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Kohle oder Kreiden.

B220800 – Wochenendseminar **Sendling**
Katja Luke · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 74.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 10 Plätze · ♿

Aktzeichnen und -malen

Zeichnen oder Malen von Modellen in Ruhestellung oder in Bewegung. Sie werden lernen das Gesehene richtig festzuhalten und neue Wege der Wahrnehmung erkunden. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte.
Weiteres wird im Kurs besprochen.

B220820 **Sendling**
Rawle Harper · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2015 · € 109.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 11 Plätze · ♿

B220830 **Sendling**
Rawle Harper · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 7.12.2015 bis 1.2.2016 · € 96.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 11 Plätze · ♿

Bildnerisches Gestalten

Aktzeichnen für Frauen

Wir besinnen uns auf die Aspekte der Weiblichkeit in der Aktdarstellung, tauchen ein in die Vielfalt der Formen und Proportionen. Mit raschen Skizzen erfassen wir zunächst die Positionen des Modells; längere Sequenzen geben uns in der Folge die Möglichkeit zum detaillierten Studium. So werden verschiedene Herangehensweisen an die Aktzeichnung und Regeln der Proportionslehre erlernt. Zeichnerische Erfahrung ist von Vorteil, aber keine Bedingung für eine Teilnahme.
Skizzenblock DIN A3 oder DIN A2, weiche Bleistifte, Farbstifte oder schwarze Zeichenkreide, Zeichenbrett und Klammern.

B220845 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Susanna Weichselgartner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 9 Plätze · ♿

Malen

Freies intuitives Malen – ein Tag für mich

Intuitives Malen ohne Leistungsdruck dient der Stressbewältigung und schafft einen Ausgleich zu unserer kopflastigen Welt. Der individuelle Ausdruck und die Freude am kreativen Tun stehen dabei im Vordergrund. Wir malen mit Ölkreiden, Tempera-, Acryl- und Fingerfarben und experimentieren mit verschiedenen Papiergrößen und Maltechniken.
Bitte mitbringen: Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Malerkittel.

B221014 – Sonntagsseminar **Sendling**
Elisabeth Kalteis · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.1.2016 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 12.– · 8 Plätze · ♿

Ebru-Malerei

Ebru ist eine traditionelle türkische Kunst, bei der natürliche Farbpigmente schwimmend auf eine spezielle Marmorierflüssigkeit aufgetragen und mit einfachen Werkzeugen behutsam vermalt werden. Aus den Strukturen und Überlagerungen entsteht eine Vielzahl eindrucksvoller Farbbilder, die mit einem Blatt Papier abgezogen werden. Dies ist ein fast meditativer Vorgang.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Handschuhe, Handtuch und Schürze.

B221050 – Sonntagsseminar **Sendling**
Tülay Akcan · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.12.2015 · € 37.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 15.– · 8 Plätze · ♿

Die Malschule – Grundkurs

Bei praktischen Übungen erlernen Sie die malerischen Grundtechniken. Es geht um diese Bildthemen: Stillleben, Landschaft und Porträt. Sie werden bei Ihrer Arbeit individuell begleitet.
Auch geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern möchten.
Materialinformationen erhalten Sie von der Dozentin am ersten Kursabend. Zum ersten Abend bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte 2B bis 5B.

B221220 **Sendling**
Andrea Hanak · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 17.30 bis 19.30 Uhr · 11.11. bis 16.12.2015 · € 80.– · 10 Plätze · ♿

Die Malschule – Aufbaukurs

Bei praktischen Übungen erlernen Sie die malerischen Grundtechniken. Wir widmen uns den wichtigsten Themen: Stillleben, Landschaft und Porträt. Sie werden dabei individuell beraten.
Materialinformationen erhalten Sie am ersten Kursabend.
Geeignet für Teilnehmende, die bereits den Grundkurs besucht haben oder unabhängig davon über Grundkenntnisse verfügen.
Am ersten Kursabend bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte 2B bis 5B

B221225 **Sendling**
Andrea Hanak · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 11.11. bis 16.12.2015 · € 80.– · 10 Plätze · ♿

Herbstlandschaften

Wir malen Bilder voll jahreszeitlicher Atmosphäre. Wolkenstimmungen, Landschaften in herbstlicher Tönung, Licht, das die Farben intensiv wirken lässt.
Bitte mitbringen: festes Malpapier oder Leinwand, Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel.

B221350 – Wochenendseminar **Sendling**
Katja Luke · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.2.2016 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Großformatige Blüten in Acryl

Die amerikanische Künstlerin Georgia O´Keeffe schuf in den 1930er Jahren eine Serie eigenwilliger Blütenbilder, die für uns eine Inspirationsquelle sind. Zunächst fertigen wir farbige Skizzen an, die wir dann großformatig in Acryl ausführen. Dazu gibt es Wissenswertes über Material und Darstellung, Farblehre und Komposition.
Bitte mitbringen: Acrylmalblock oder Leinwand, Skizzenblock, Acrylfarben, Pinsel, weichen Bleistift 4B, Lappen, Wassergefäß. Als Vorlage bringen Sie bitte eine Pflanze, eine große Blüte oder Fotos mit.

B221380 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Yasumin Sophia Lermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 88.– · 10 Plätze · ♿

Maltechniken

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Ölmalen auf verschiedenen Bildgründen (Leinwand, Hartfaser, Malkarton), Farbmischungen, Farbenlehre, Aufbau eines Bildes durch theoretische und praktische Studien. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Malgründe, Ölfarben, Pinsel, Bleistift, Mischteller, Lappen; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

B221640 – Wochenendseminar **Sendling**
Andreana Yankova · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Acrylmalerei für Anfänger

Wir erkunden die Techniken, Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Im freien Umgang mit verschiedenen Motiven finden wir individuelle malerische Ansätze. Ergänzend dazu: Zeichenübungen und Bildbesprechungen, Farbenlehre, Komposition, Materialkunde. Bitte mitbringen: Malpapier DIN A3, weiche Bleistifte, verschiedene Pinsel.

B221750 **Sendling**
Yasumin Sophia Lermer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 11.11.2015 bis 27.1.2016 · € 147.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld für Farben · 11 Plätze · ♿

Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Wir erkunden die Techniken, Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Im freien Umgang mit verschiedenen Motiven finden wir individuelle malerische Ansätze. Ergänzend dazu: Zeichenübungen und Bildbesprechungen, Farbenlehre, Komposition, Materialkunde. Bitte mitbringen: Malpapier DIN A3, weiche Bleistifte, verschiedene Pinsel.

B221760 **Sendling**
Yasumin Sophia Lermer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 9.11.2015 bis 22.2.2016 · € 196.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld für Farben · 11 Plätze · ♿

Tipps und Tricks für Acrylmalerei

Hier werden Ihnen Techniken vermittelt, die das Spektrum der Acrylmalerei erweitern: das Arbeiten mit Modelliermasse, Sand, Spachtel, Seidenpapier oder Collagen. Die Bandbreite der Themen reicht vom Gegenständlichen bis hin zur Abstraktion.
Bitte mitbringen: Leinwände 40x40 cm, Acrylfarben, Acrylpinsel.

B221820 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gisela Aulfes · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 44.– · 10 Plätze

Aquarell – gegenständlich für Fortgeschrittene

Wir beschäftigen uns mit realistischer Aquarellmalerei. Sie erlernen die Darstellung von Landschaften mit Tiefenwirkung – Licht, Luft und Atmosphäre, aber auch die Gestaltung von Stillleben.
Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Aquarellbögen, Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel, Bleistifte, Knetradierer, Wasserbecher, Lappen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

B221970 **Fürstenried-Ost**
Franz Fusseder · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 10 x mi 16.00 bis 18.15 Uhr · 25.11.2015 bis 24.2.2016 · € 114.– · 13 Plätze · ♿

B221980 **Fürstenried-Ost**
Franz Fusseder · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 9 x do 15.00 bis 17.15 Uhr · 26.11.2015 bis 4.2.2016 · € 103.– · 13 Plätze · ♿

B221990 **Sendling**
Franz Fusseder · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 9.30 bis 11.45 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 183.– · 12 Plätze · ♿

Bildnerisches Gestalten

Aquarellieren nach Vorlagen – Blüten, Pflanzen, Landschaft

Sie werden lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und Nr. 14, Bleistift, Radierer, Wasserglas und Lappen.

B222040 – Wochenendseminar **Sendling**
Christine Brandstätter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 74.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Licht und Schatten im Aquarell

Anhand verschiedener Themen werden Farbveränderungen in unterschiedlichen Lichtverhältnissen geübt. Schrittweise Hinführung zur fertigen Komposition.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel, Bleistift, Aquarellfarben.

B222090 **Fürstenried-Ost**
Gisela Aulfes · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 9 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 14.10. bis 16.12.2015 · € 110.– · 12 Plätze · ♿

Grafik & Design

Shodo – japanische Kalligrafie

Sie erlernen die traditionsreiche japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Diese Kunstform wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch die meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit.
Eigenes Material, soweit vorhanden, kann mitgebracht werden.

B223390 – Wochenendseminar **Sendling**
Nobuko Häufle-Yasuda · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 75.– · Vor Ort zu zahlen: Gebühr € 12.– für alle Arbeitsmaterialien · 11 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Keramik

Töpfern und Modellieren

Aus Tonmasse formen Sie Gebrauchsgegenstände oder Figuren. Sie werden spielerisch in die Spiralwulst-, Bänder- und Plattentechnik eingeführt. Die fertigen Stücke können mit Engobefarben bemalt und glasiert werden.
Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

B225470 **Sendling**
Teresa Wirth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 9.30 bis 11.45 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 160.– · Zuzüglich € 15.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

B225480 **Sendling**
Teresa Wirth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 160.– · Zuzüglich € 15.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Das Spiel mit dem Feuer – der Raku-Brand

Bei der Rakutechnik spielen die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft auf faszinierende Weise zusammen. Die gebrannten Objekte werden glühend aus den Flammen entnommen. Durch die plötzliche Abkühlung entsteht das typische Craqueléemuster. Sie werden fasziniert sein von den schönen Oberflächen.
Am ersten Tag werden die Gefäße hergestellt und mit Engoben dekoriert. Am Folgetag wird glasiert und in der Rakutechnik gebrannt. Dieser Arbeitsgang findet außerhalb Münchens statt:
Keramikatelier Wirth, Dorfstr. 21, 83627 Osterwarngau.
Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

B225530 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Teresa Wirth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10. und 25.10.2015 · € 111.– · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 6 Plätze

Glas

Glass fusing – Glasgestaltung

Gestalten Sie dekorative transparente Glasobjekte, die regelrecht mit dem Licht spielen, z. B. Tabletts, Schalen, Glasbilder oder -rahmen. In einer einfachen Technik werden zwischen zwei Glasplatten farbige Oxide geschmolzen. Behandelte Techniken: reliefartiges Verschmelzen, Mischung farbiger „Stringers“ und „Konfetti“ auf Glasplatten, Metallinklusionen und Schablonentechnik.

B225630 **Sendling**
Nazzarena Barni · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.1. bis 3.2.2016 · € 66.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 11 Plätze · ♿

Goldschmieden

Hier erhalten Sie professionelle Anleitung beim Gestalten Ihres individuellen Schmuckstücks. Der Begriff Goldschmieden bezeichnet das Handwerk. Natürlich wird auch mit kostengünstigeren Metallen wie Silber, Kupfer oder Messing gearbeitet. Dies gilt vor allem für die Basiskurse, in denen es um das Erlernen handwerklicher Techniken geht. Unser breit gefächertes Angebot reicht von Schnupperkursen bis hin zu spezialisierten Sonderthemen.
Kleine Mengen an Verbrauchsmaterial (Silberlot, Schleifpapier) sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Metall kann nach Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-23.

Goldschmieden – Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger erlernen die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Fortgeschrittene können ihre Gestaltungsideen umsetzen und anspruchsvolle Schmuckstücke realisieren. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-23.

B226320 **Fürstenried-Ost**
Christine Graf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 16.11.2015 · € 116.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

B226330 **Fürstenried-Ost**
Christine Graf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2015 bis 25.1.2016 · € 116.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Goldschmieden – Fortgeschrittene

Hier können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und weiterführende Techniken der Schmuckbearbeitung erlernen. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-23.

B226420 **Hadern**
Christiana Jöckel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 9 x mi 19.30 bis 22.00 Uhr · 7.10. bis 9.12.2015 · € 123.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 11 Plätze

Ringe

Obwohl die Ringform eindeutig ist, gibt es ein unendliches Spektrum an Modifikationen. Eröffnen Sie sich diese Vielfalt und gestalten Ihren individuellen Ring nach eigenem Entwurf.
Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter und Bohrer wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Metall kann nach Absprache mit dem Dozenten im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-23.

B226500 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**
Gisbert Stach · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 74.– · 8 Plätze · ♿

Sondertechniken

Ein Schmuckstück, von der Natur inspiriert

Ein einzelnes Blatt, die Kombination von Blütenblättern, Samenkapseln oder Ranken, mit Perlen oder einem Edelstein verfeinert, lassen Ihr persönliches Schmuckstück zum Blickfang werden. Beim Anfertigen eines Anhängers, Ohrschmucks oder einer Brosche erlernen Sie verschiedene Goldschmiedetechniken unter fachkundiger Anleitung.

B226605 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**
Christiana Jöckel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze

Foldforming – Gestalten durch Falten

Dünnes Kupfer- oder Silberblech wird durch Falten und Hämmern in dreidimensionale Objekte und Formen verwandelt. Diese Objekte können die Basis für Broschen, Ohrschmuck und Anhänger sein oder als Kettenteile kombiniert werden.

B226610 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**
Christiana Jöckel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze

Von der Perle zur Blume

Ob als originelles Geschenk oder Zierde für das eigene Wohnzimmer, Perlenblumen sind für jeden Anlass ein ganz besonderer Blickfang. Kleine Glasperlen – sogenannte Rocailles – werden auf dünnen Draht gefädelt und mit verschiedenen Grundtechniken zu bunten Perlenblumen verarbeitet und geformt. Sie können zwischen verschiedenen Blumen unterschiedlicher Art und Größe auswählen.
Bitte mitbringen: gerades Lineal, Schere, Pinzette und, falls vorhanden, einen Seitenschneider.

B226710 – Sonntagsworkshop **Fürstenried-Ost**
Daniela Kuran · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: zwischen € 4.– und € 10.– für Material je nach Blume und Zubehör · 10 Plätze · ♿

Perlen fädeln in der RAW-Technik

Mit der Right-Angle-Wave-Technik lassen sich wunderschöne Schmuckstücke aus Perlen herstellen. Wir fädeln ein Armband aus großen Rocailles und verzieren es mit glitzernden Swarovski-Biconen. Bitte mitbringen: 20–30 g Miyuki Rocailles 8/0, ca. 40 Swarovski Bicone 3 mm (oder 3 mm Rundperlen), ca. 5 g Rocailles 15/0, Fädelunterlage (z.B. aus Filz, damit die Perlen nicht wegrollen), Handarbeitsschere, Fädelfaden Fireline Größe 0,12 mm, Fädelnadel Größe 12 und, falls vorhanden, Handarbeitslampe und -lupe. Bei Fragen zu Material oder Farben können Sie sich mit der Dozentin über nineherdner@t-online.de in Verbindung setzen.

B226720 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Nine Herdner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.11.2015 · € 52.– · 8 Plätze · ♿

Perlen fädeln in der Peyote-Technik

Mit der Peyote-Technik lassen sich wunderschöne Schmuckstücke wie Ringe und Armbänder aus Saatperlen herstellen. Wir fädeln ein schmales Armband, in das Swarovski-Bicone als funkelnde Akzente eingearbeitet werden.
Bitte mitbringen: 15–20 g Miyuki Rocailles 11/0 (auch 2 Farben möglich), ca. 40 Swarovski-Bicone 4 mm (oder 4 mm Rundperlen), ca. 5 g Miyuki Rocailles 15/0, Fädelunterlage (z.B. Filz, damit die Perlen nicht wegrollen), Handarbeitsschere, Fädelfaden Fireline 0,12 mm, Fädelnadel Größe 12 und, falls vorhanden, Handarbeitslampe und -lupe. Bei Fragen zu Material oder Farben können Sie sich mit der Dozentin über nineherdner@t-online.de in Verbindung setzen.

B226730 – Sonntagsworkshop **Fürstenried-Ost**
Nine Herdner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.1.2016 · € 52.– · 8 Plätze · ♿

Holz

Den Kurs B275330, Didgeridoo-Bauen, finden sie unter der Rubrik Musizieren auf Seite 92.

Do it yourself – Individuelle Möbel bauen

Auch ohne Profigerät und Schreinerwerkstatt können Sie zu Hause Möbel aller Art bauen. Sie benötigen dazu lediglich Holz aus dem Baumarkt, eine Bohrmaschine, einen Akkuschrauber, eine Stichsäge, einige wenige Hilfswerkzeuge und Beschläge. Bei der Anfertigung eines vorgegebenen Werkstückes (Beistellstisch) lernen Sie die handwerklichen Basistechniken, mit denen Sie künftig selbstständig arbeiten können.
Falls vorhanden, bitte eigene Maschinen mitbringen.

B227165 – Samstagsworkshop **Fürstenried-Ost**
Roland Heilmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.10.2015 · € 56.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 25.– Materialkosten · 8 Plätze · ♿

B227167 – Samstagsworkshop **Fürstenried-Ost**
Roland Heilmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 56.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 25.– Materialkosten · 8 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Holzbearbeitung – Grundkurs

Sie interessieren sich für das Gestalten mit Holz, aber Ihnen fehlen die Grundfertigkeiten? Erlernen Sie Holzbearbeitungen wie Stemmen, Sägen, Schleifen, Hobeln, Bohren, Messen und Anreißen. Stellen Sie Holzverbindungen durch Schlitzen, Überplattungen und Verzinkungen her. Sie lernen die gestalterischen Möglichkeiten der Holzbearbeitung kennen.

B227180 **Sendling**
Barbara Erhard · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.45 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 184.– · Zuzüglich € 50.– Materialgeld · 11 Plätze · ♿

B227190 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Manfred Endres-Clormann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x so 18.45 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 13.12.2015 · € 111.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 11 Plätze · ♿

Holzbearbeitung – Aufbaukurs

Wer bereits Kenntnisse in der Holzbearbeitung besitzt, kann hier seine handwerklichen Fertigkeiten anwenden und erweitern. Sie fertigen ein Werkstück aus Massivholz nach eigenen Entwürfen an. Dazu werden jeweils Zeichnungen und eine Holzliste erstellt. Sie erhalten eine Maschinenunterweisung und arbeiten mit Unterstützung des Dozenten selbstständig an der Ausführung. Bei der Organisation des Holzkaufs kann auf Anfrage geholfen werden.
Voraussetzung für die Teilnahme: abgeschlossener Holzbearbeitungs-Grundkurs.

B227195 **Sendling**
Markus Zehetmayr · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 245.– · 11 Plätze · ♿

B227200 **Sendling**
Günter Mannl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 243.– · 11 Plätze · ♿

B227210 **Sendling**
Marie von Korff · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.10. bis 26.11.2015 · € 132.– · 11 Plätze · ♿

B227220 **Sendling**
Marie von Korff · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.12.2015 bis 4.2.2016 · € 116.– · 11 Plätze · ♿

Schreinern für Frauen

Sie lernen die Grundlagen der Holzbearbeitung kennen. Es wird der Umgang mit Handwerkszeug (Säge, Hobel, Stemmeisen) und der Gebrauch von Handmaschinen (Bohrmaschine, Stichsäge, Schwingschleifer, Oberfräse) erlernt und geübt. Anschließend wird ein kleines, vorgegebenes Werkstück gebaut.
Da die Maschinen sehr große Unterschiede in der Handhabung aufweisen, können eigene Maschinen mitgebracht werden, um auch zu Hause sicheres und korrektes Arbeiten zu gewährleisten
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Meterstab und Bleistift.

B227230 – Wochenendworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Ulrike Bode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.10.2015 · € 95.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

B227240 – Wochenendworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Heike Paul · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 95.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

B227250 – Wochenendworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Heike Paul · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 95.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

B227260 – Wochenendworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Ulrike Bode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.2.2016 · € 95.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Möbelbau mit Holzwerkstoffplatten Korpusmöbel mit Rahmentür

Eine interessante Alternative oder Ergänzung zu Massivholz sind Holzwerkstoffplatten, sie sind preiswert und vielseitig verwendbar. Nach einer einführenden Werkstoffkunde bauen Sie ein zerlegbares Korpusmöbel mit Rückwand, Holzverbindungen mit Runddübeln, Lamellos, Taschenlochbohrungen sowie eine Rahmentür, die mit Topfbändern angeschlagen wird. Sie arbeiten unter anderem mit Flachdübel- und Oberfräse, Hand- und Tischkreissäge. Mit den gelernten Techniken können Sie ähnliche Möbel nach Ihren eigenen Vorstellungen selbstständig bauen.

B227270 – Wochenendworkshop **Sendling**
Roland Heilmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 110.– · Vor Ort zu zahlen: € 60.– Materialkosten · 7 Plätze · ♿

Möbel aus Massivholz

Massivholzplatten aus Laub- und Nadelhölzern sind ideal zum Bau individueller Möbel. Sie bauen als vorgegebenes Lernstück einen kleinen Korpus mit Schubkasten, geführt mit Metallauszug.
Kursinhalt: Holzkunde, Planung, Zuschnitt mit Handkreissäge und Führungsschiene, exaktes Dübeln, Taschenlochbohrungen, Formschnitt mit Pendelstichsäge, Kopierfräsen und Nuten mit der Oberfräse, richtiges Schleifen mit Schwing- und Exzenterschleifer, exaktes Verleimen. Mit diesen Grundkenntnissen sind Sie fit für den Selbstbau individueller Möbel.

B227280 – Wochenendworkshop **Sendling**
Roland Heilmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · so 9.30 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 102.– · Vor Ort zu zahlen: € 30.– Materialkosten · 8 Plätze · ♿

Holzbearbeitung – freie Werkstatt

Sie haben an unserem Grundkurs Holzbearbeitung teilgenommen und möchten jetzt einen anspruchsvolleren Gegenstand aus Holz herstellen. Sie entwerfen ein individuelles Objekt und fertigen eine Werkszeichnung an. Die Qualität des Holzes wird dabei bewusst eingesetzt. Nach einer Maschineneinweisung erarbeiten Sie dann Ihren Gegenstand selbstständig.

B227290 – Samstagsworkshop **Sendling**
Günter Mannl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.10., 21.11., 19.12.2015, 9.1. und 30.1.2016 · € 182.– · 11 Plätze · ♿

Holzspielzeug und Kindermöbel – Aufbaukurs

Holzspielzeug und Kindermöbel aus Massivholz selbst herstellen. Nach vorhandenen Anregungen und Modellen oder eigenen Ideen planen Sie Ihr Werkstück. Sie erhalten eine Maschinenunterweisung, die eine sichere und weitgehend selbstständige Bedienung ermöglicht.
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Grundkurs Holzbearbeitung.

B227300 **Sendling**
Erich Lorenz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 21.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 206.– · 10 Plätze · ♿

Kreatives Schreinern mit Rest- und Altmaterial

Sie gestalten ein vorhandenes Möbelstück (Schranktür, Tischplatte) um oder kombinieren verschiedene Hölzer, Furniere, Metalle oder andere Materialien zu einem neuen Stück. In der Vorbesprechung werden die Projekte geplant und die Materialbeschaffung geklärt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Grundkurs Holzbearbeitung oder entsprechende Fähigkeiten.
Bitte zur Vorbesprechung mitbringen: Schreibzeug und Bilder von Möbeln, die umgestaltet werden sollen.

B227310 – Wochenendworkshop **Sendling**
Manfred Endres-Clormann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.30 bis 20.30 Uhr · 3.12.2015 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12.2015 · € 82.– · 11 Plätze · ♿

Restaurieren eines Kleinmöbels

Verleihen Sie Ihrem alten Möbel neuen Glanz. Eine erfahrene Expertin erarbeitet mit Ihnen die passenden Restaurierungsmöglichkeiten und demonstriert in verständlichen Schritten die Technik. Zum Repertoire gehören das Säubern, Entfernen alter Lackschichten, Ausbessern von Furnierfehlern, Verleimen lockerer und Ersetzen fehlender Teile sowie Beizen und Aufbringen der passenden Oberflächenbehandlung, zum Beispiel die Schellackpolitur.
Bitte mitbringen: Zur Vorbesprechung das Kleinmöbel; in den Kurs Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Lumpen und Schraubgläser.

B227330 – Wochenendworkshop **Sendling**
Melanie Kirchlechner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 19.10.2015 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 126.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch ca. € 10.– bis € 20.– · 6 Plätze · ♿

B227340 – Wochenendworkshop **Sendling**
Melanie Kirchlechner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 15.2.2016 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 126.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch ca. € 10.– bis € 20.– · 6 Plätze · ♿

Beize oder Lasur, Öl oder Lack? Oberflächenbehandlung von Holz

Es gibt zahlreiche Mittel zur Behandlung von Holzoberflächen. Als Laie ist man bei der Auswahl angesichts der Vielfalt mitunter überfordert. Was reinigt, konserviert, bringt Glanz? Wie trage ich auf? Unsere Expertin berät Sie fachkundig und erklärt Ihnen ausführlich die Eigenschaften und Wirkungsweisen der Beizen, Lasuren, Öle, Wachse und Lacke. Im Praxisteil erproben Sie grundlegende Oberflächentechniken an Musterbrettchen. Dabei wird besonders auf das richtige Schleifen und die Beseitigung möglicher Probleme eingegangen.

B227350 – Wochenendworkshop **Sendling**
Melanie Kirchlechner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.10./1.11.2015 · € 95.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

Intarsien gestalten

Hier erwerben Sie die nötigen Fertigkeiten, um Furniere und Massivholz zu dekorativen Flächen und Bildern zusammenzusetzen. Dazu gehört auch die abschließende Oberflächenbearbeitung. Handwerkliches Geschick und gestalterische Fähigkeiten sind als Voraussetzung ausreichend.

B227355 – Wochenendworkshop **Sendling**
Manfred Endres-Clormann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa/so 14.00 bis 18.00 Uhr · 14./15.11. und 21./22.11.2015 · € 101.– · 11 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Floristik

Adventskränze binden

Bei leiser Musik und einem heißen Punsch gestalten wir stimmungsvolle Adventskränze aus grünen Zweigen wie Thuja, Kiefer, Wacholder, Buchs, Eibe, Stechpalme.
Bitte mitbringen: Gartenschere und Blumendraht.

B229180 **Hadern**
Ingeborg Lohse · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 12 Plätze

Sträuße binden wie ein Profi

Die Kunst des Blumenbindens lässt sich erlernen. Hier erhalten Sie von einer erfahrenen Floristin Expertentipps, mit denen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack und für einen speziellen Anlass passende Blumensträuße zusammenstellen können: einen Geburtstagsstrauß, einen Tischschmuck oder einen einfachen Blumengruß. Dabei geht es um die harmonische Zusammenstellung von Farben, Materialien und Blumenarten.
Bitte mitbringen: Schere, scharfes Messer und Gartenschere.

B229270 **Fürstenried-Ost**
Sabine Schmithäuser · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.2.2016 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

Gestalten mit Metall

Schleif- und Schärfkurs für Werkstatt und Haushalt

Messer, Schere, Bohrer, Hobeleisen oder Beil – alles stumpf? Bevor Sie etwas wegwerfen, bringen Sie die Sachen doch mit. Hier lernen Sie verschiedene Techniken des präzisen und werkzeugschonenden Schleifens und Schärfens. Fragen beantwortet der Dozent mittwochs von 18.00 bis 21.00 Uhr, Telefon (089) 4480623.

B224635 **Sendling**
Roman Hummitzsch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.12.2015 · € 26.– · 6 Plätze

Mode und textiles Gestalten

Nähen und Schneidern

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt.
Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, evtl. die eigene Nähmaschine, einfachen Baumwollstoff (keinen T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug.

B232160 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gabriela Lauterbach-Wolf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.10.2015 · € 43.– · Wegen der Stoffbesprechung abends bitte (089) 1234660 anrufen · 9 Plätze · ♿

B232170 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gabriela Lauterbach-Wolf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 43.– · Wegen der Stoffbesprechung abends bitte (089) 1234660 anrufen · 9 Plätze · ♿

Schnupperkurs: Nähen

Sie möchten gerne nähen lernen, aber hatten bisher Scheu vor der Technik? Lernen Sie die Nähmaschine kennen und machen Sie Ihre ersten Näherfahrungen mit einer einfachen Technik aus dem Kreativbereich. Dabei fertigen Sie ganz spielerisch ein kleines Accessoire an. Bitte mitbringen: Schere, Lineal, Stift , Stecknadeln, ca. 250 g Woll-, Garn- und Stoffreste, zwei Rollen Marken-Nähgarn und Knöpfe. Weiteres benötigtes Material ist in den Kursen zum Selbstkostenpreis erhältlich.

B232210 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Jana Bohl · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 47.– · 9 Plätze · ♿

Nähen

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneidern? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock. Bitte bringen Sie einen Schnitt (z. B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft und Schnittpapier mit. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

B233260 **Sendling**
Gisela Krauß · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x do 9.00 bis 12.00 Uhr · 22.10. bis 10.12.2015 · € 128.– · 9 Plätze · ♿

B233410 **Sendling**
Sophie Alasti · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 5.10. bis 23.11.2015 · € 128.– · Wegen der Stoffbesprechung bitte 0178-1961342 anrufen · 9 Plätze · ♿

Mode und textiles Gestalten

B233418 **Sendling**
Sophie Alasti · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 30.11.2015 bis 25.1.2016 · € 128.– · Wegen der Stoffbesprechung bitte 0178-1961342 anrufen · 9 Plätze · ♿

B233426 **Fürstenried-Ost**
Gabriela Lauterbach-Wolf · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.10. bis 11.12.2015 · € 128.– · Wegen der Stoffbesprechung abends bitte (089) 1234660 anrufen · 9 Plätze · ♿

B233434 **Hadern**
Gisela Krauß · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 7 x mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 7.12.2015 bis 1.2.2016 · € 144.– · 7 Plätze · ♿

Nähen: schnell, leicht, kreativ

Haben Sie Lust, sich Ihre eigene schicke Kleidung zu nähen? Schnell, aus verschiedenen Materialien, in ungewöhnlichen Kombinationen und Farben? Sie werden staunen, wie viel aus einfachen Schnitten herauszuholen ist, wenn diese kreativ umgesetzt werden. Sie können auch vorhandene Stücke mit einfachen Mitteln verändern!
Einzige Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine.

B233522 – Wochenendseminar **Sendling**
Margret Schroffenegger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.2.2016 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 93.– · 9 Plätze · ♿

Kompaktkurs Nähen

Für alle, die über Nähkenntnisse verfügen bzw. ihre Kenntnisse erweitern wollen. Sie fertigen ein Teil Ihrer Wahl, ob Kissen, Tasche, Rock, Kleid, Bluse, Jacke oder Hose, und haben es nach fünf Tagen fertig. Das Stück sollte Ihrem Wissen und Können entsprechen. Bitte berücksichtigen Sie dies auch beim Stoff- und Schnittmusterkauf. Empfehlenswert für Anfängerinnen und Anfänger ist ein ungefüttertes Teil; Stoffe: Baumwolle, Leinen oder Wollgewebe.
Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Fertigschnitt oder Journal, Schnittpapier, Kopierrädchen und Stoffschere.

B233554 – Wochenseminar **Sendling**
Elisabeth Luxi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 15.2. bis 19.2.2016 · € 128.– · 9 Plätze · ♿

Tracht

Dirndl-Kurs

Im Kurs wird ein klassisches Dirndl mit Schürze angefertigt, das heißt, keine komplizierten Verarbeitungstechniken bei Rüschen und Falten. Sollte dies dennoch gewünscht werden, können Sie das vorher absprechen. Für die Vorbesprechung Ihres Schnittes und der Stoffauswahl vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin (089) 54047942 mit der Schneiderei Sonnenburg. Dirndlschnitte sind dort vorhanden oder können selbst mitgebracht werden. Auf Wunsch kann auch ein Maßschnitt angefertigt werden (€ 40.–).
Gute Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Lineal und Bleistift, Papierschere und Stoffschere, Thesafilm, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Garne passend zum Stoff, Gewebeeinlage (G700 oder G710).
Oberstoff für das Dirndl, Futterstoff für das Dirndloberteil, Schürzenstoff, evtl. Knöpfe oder Haken.
Das Material kann über die Schneiderei bezogen werden.

B233970 **Fürstenried-Ost**
Carola Sonnenburg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 8 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10. bis 15.12.2015 · € 157.– · 7 Plätze · ♿

Mode und textiles Gestalten

Dirndl-Nähkurs

Genäht wird ein Dirndl nach eigenen Vorstellungen. Sie lernen: Schnitt mit Veränderungen, Schnitt auf eigenes Maß verändern, Zuschnitt, Dirndloberteil mit Rock und Schürze nähen, selbst Paspole herstellen, verschiedene Verarbeitungstechniken, Anprobe mit Abstecken. Als Abschluss eine kleine Modenschau der Kursteilnehmenden. Voraussetzung ist Näherfahrung und zu Hause eine Nähmaschine. Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Schere, Handmaß, Stecknadeln, Kopierrad, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock, alten Stoff oder Nessel (ca. 70 cm) sowie ein Foto des Wunschdirndls bzw. einen Schnitt (Schnittheft). Stoffbesprechung beim ersten Termin.

B233960 **Sendling**
Gaby Liebich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.1. bis 26.2.2016 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 27.2.2016 · € 173.– · 8 Plätze · ♿

Wolle & Garn

Stricken: schnell, leicht, kreativ!

Selberstricken ist wieder in! Vom einfachen Schal bis zum verrückten freien Stricken ist alles möglich. Wir arbeiten mit neuen Formen, Farben, Materialmix, mit Fantasie und ohne Angst vor der Technik. Zur Vorbesprechung bitte Papier und Bleistift mitbringen.

B235190 **Sendling**
Margret Schroffenegger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 · 3 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.11. bis 27.11.2015 · € 66.– · 9 Plätze

Textiles Gestalten/Textilkunst

Eigene Ideen in Filz

Unter kompetenter Anleitung filzen und gestalten Sie Ihr Wunschprodukt: eine kleine Tasche, Pulswärmer, Schal, Laptop- oder Handytasche, Sitzkissen, Tischsets oder -läufer – vieles ist möglich!
Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine kleine Schüssel, eine Plastiktüte, Noppenfolie, ein Stück parfumfreie Seife. Das Material kann im Kurs erworben werden. Bei speziellen Farbwünschen oder Fragen setzen Sie sich bitte rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung. E-Mail: nineherdner@t-online.de oder Telefon 0175-2251473.

B237230 – Samstagsseminar **Sendling**
Nine Herdner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 47.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

Mode und textiles Gestalten

Patchwork-Grundkurs
Basiswissen für Neueinsteiger und Neugierige

Patchwork und Quilten ist eine Entdeckung in der modernen Textilkunst, die uralte Traditionen aufleben lässt. Sie lernen die Grundbegriffe der traditionellen Patchworkmuster und deren Vervielfältigung kennen, beschäftigen sich mit Näh- und Schneidetechniken, dem Erstellen von Schablonen und setzen sich mit der Stoff- und Farbauswahl auseinander. Es werden der Einsatz des Rollmessers und das Quilten gezeigt. Sie fertigen mehrere Patchworkblöcke, die Sie zu einer Decke erweitern können.
Bitte mitbringen: sechs Blatt DIN A4 ohne Einteilung, Bleistift, Farbstifte, Karton oder Plastik für Schablonen, rechwinkeliges Dreieck, ein Blatt Sandpapier DIN A4 fein, Rollschneider, Schneidelineal und Schneidematte, Nähfäden, Nähnadeln, Papier- und Stoffschere und Stecknadeln. Stoffe: vier bis sechs verschiedene, bedruckte oder einfarbige Baumwollstoffe in zusammenpassenden Farben, hell und dunkel, je 25 cm, möglichst gewaschen. Einige feine Baumwollreste, 50 cm Volumenvlies, 50 cm Nessel oder anderen Baumwollstoff. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

B237290 – Wochenendseminar **Sendling**
Irene Kahmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Patchwork-Quilt: Streifentechniken

Traditionelle Patchworkmuster können auch aus Streifen mit dem Rollmesser zugeschnitten werden. Wir lernen bei leichten Aufgabenstellungen die verschiedenen Aspekte der Streifen- und Verschneide-Techniken kennen. Alle Projekte werden mit der Nähmaschine genäht. Der gezielte Einsatz von Farbe wird erklärt. Es können sowohl eigene Entwürfe als auch traditionelle Vorlagen realisiert werden. Für Anfänger und Fortgeschrittene, besonders gut als Nachfolgekurs des Grundkurses geeignet.
Bitte mitbringen: Rollschneidemesser, Schneidematte, Schneidelineal mit Winkeleinteilung, Schablonenmaterial, Schreibzeug, Nähzeug (Nähgarne, Nadeln etc.), zirka 10 bis 12 verschiedenartige Stoffstreifen in Kontrastfarben je 20 cm breit, hell und dunkel oder gemustert.

B237300 – Wochenendseminar **Sendling**
Irene Kahmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Der persönliche Stil

Faszinierende Ausstrahlung durch Farbberatung,
Styling und Make-up

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Verbessern Sie Ihre Eigenwahrnehmung, Ihre Ausstrahlung und Ihr Selbstbewusstsein! In einer Farb-Austestung entdecken Sie Farben, in denen Sie sich wohlfühlen und die Sie in der Wahl Ihrer Kleidung sicherer machen. Sie erhalten Schminktipps und üben eine einfache und schnelle Schminktechnik mit hochwertigen Make-up-Produkten.
Auf der Basis Ihrer persönlichen Kleidungsstücke erkennen Sie, welche Formen, Proportionen und Modestile Ihnen optimal stehen. Tipps zu Ihrer Frisur, Haarfarbe und saisonalen Modetrends runden den ganzheitlichen Styling-Workshop ab!
Bitte mitbringen: Tischspiegel, eigene Pinsel, Tagescreme, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat, Lieblings-Kleidungsstücke (Blazer, Hosen, Röcke, Pullis, Blusen), Schrankhüter, Accessoires (z. B. Gürtel, Tücher, Handtaschen, zwei Paar Schuhe. Bitte ungeschminkt zum Workshop erscheinen!
Die Dozentin ist Farb- und Style-Coach, Kosmetikerin und Profi-Visagistin. Farbenfächer als Einkaufshilfe können erworben werden.

B239220 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Liliane Einödshofer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 70.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze · ♿

Mode und textiles Gestalten

Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?

Sie schauen verzweifelt auf Ihre Kleidersammlung und fragen sich: Was ziehe ich an? Sie wollen Überblick gewinnen: was habe ich an Tragbarem und Passendem im Schrank? Sie möchten ohne viel Aufwand schick und bequem angezogen sein? Sie möchten beim Einkaufen Zeit und Geld sparen? Staunen Sie, wie einfach das geht! Entdecken Sie den Weg zu Ihrem gut sortierten Kleiderschrank und zum Reisen mit leichtem Koffer – mit Kleidung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Ihnen Freude bereitet.

B239260 **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Christiane Köferl · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 · € 17.– · 12 Plätze · ♿

Stilanalyse für Frauen – selber sehen, was passt

Steht mir das, was ich mir gekauft habe? Wie kaschiere ich, was ich nicht so an mir mag? Ihr Körper gibt die individuelle Antwort!
Ihre Gesichtslänge an Ihren Körper gemessen – das Verhältnis Ihrer Schulter-Taille-Hüfte, die Breite von Hand- und Fußgelenken und anderes mehr zeigt, welche Rock- und Hosenformen, Proportionen, Schnitte, Muster und Stoffe für Sie optimal sind. Diese Rückschlüsse haben Sie bereits intuitiv bei Ihren Lieblings-Kleidungsstücken gezogen! Gewinnen Sie Sicherheit und Klarheit darüber, in welcher Kleidung Sie toll aussehen und sich wohlfühlen.
Bitte unbedingt mehrere Lieblings-Kleidungsstücke und Schrankhüter, Handspiegel, Schreibzeug und ein Getränk mitbringen.

B239280 – Samstagsseminar **Sendling**
Nur für Frauen · Christiane Köferl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.11.2015 · € 64.– · Vor Ort zu zahlen: individuelles Textskript € 5.– · 6 Plätze · ♿

Zeitlos schön: Schmink-ABC

Hier erhalten Sie Alternativen zum klischeehaften Dutzend-Make-up. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit typgerecht hervorzuheben und zu unterstreichen. Im Einzelnen geht es um Gesichtscharakteristik, -form und -proportionen, Harmonie der Farben, Tipps für Abend-Make-up und gegen Hautirritationen.
Bitte mitbringen: Standspiegel, Stirnband, Kleenex, Wattepads und eigene Schminksachen (falls vorhanden).

B239290 – Samstagsseminar **Sendling**
Nur für Frauen · Claudia Caran · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 28.11.2015 · € 39.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten € 5.– · 9 Plätze · ♿



Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Visagistenseminar für Einsteigerinnen

Sie lernen die einfache und schnelle Schminktechnik eines perfekten und natürlichen Fünf-Minuten-Make-ups und üben Schritt für Schritt die professionelle Anwendung einer Grundierung sowie die richtige Auftragetechnik von Augen-Make-up, Rouge und Lippenstift. Sie erhalten wertvolle persönliche Tipps und Farbempfehlungen für das richtige Make-up zu unterschiedlichen Anlässen.
Bitte mitbringen: eigene Schminkmaterialien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel und Fotoapparat für ein Vorher-/Nachher-Foto.

B239330 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 1.11.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Matrialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Visagistenseminar für Fortgeschrittene

Schwerpunkte sind das Abend-Make-up sowie Tipps und Tricks aus der Visagistik. Gearbeitet wird in der Camouflagetechnik, die Ihnen zu einem perfekt geschminkten Gesicht verhilft. Das Seminar richtet sich an Damen jeden Alters, die bereits einen Schminkkurs besucht haben und sich regelmäßig schminken.
Bitte mitbringen: eigene Schminkutensilien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel, Fotoapparat für Vorher-/Nachher-Foto und evtl. Abendgarderobe.

B239340 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 31.1.2016 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten von € 13.– für Unterlagen und Profi-Schminkutensilien · 10 Plätze · ♿

Stilseminar: Frisur und Styling

Die Friseurmeisterin Sanela Wlasak gibt Ihnen ganz persönliche Tipps zum Frisurenstyling (u.a. Effekte, Volumen, Stand, Stylingprodukte). Die Stylistin Birgit Kemmelmeyer zeigt Ihnen, wie Sie Ihr typgerechtes Make-up – unter Berücksichtigung der Gesichtsproportionen – optimal gestalten können.
Bitte mitbringen: Stylingprodukte (Haarspray, Wachs, Gel), Haarbürsten, Kamm, diversen Haarschmuck, (Kämmchen, Haargummis, -nadeln, -klammern), eigene Schminkutensilien, Stirnband, Standspiegel, Schreibzeug und Fotoapparat für Vorher-/Nachher-Fotos.

B239350 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer/Sanela Wlasak · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 66.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 8.– · 10 Plätze · ♿

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Wort & Text – Schreibwerkstätten

Mit dem Schreiben beginnen
Kreative Ansätze zum Ausprobieren

In jedem von uns steckt eigentlich ein kleiner Schriftsteller, denn jeder hat etwas zu erzählen. Warum also nicht den Stift in die Hand nehmen und es aufschreiben? In diesem Seminar wird Ihnen die Angst vor dem ersten Schritt genommen. In Kreativitäts- und Schreibübungen erlernen Sie spielerisch, die Tür zu Ihrer Fantasie zu öffnen. Nebenbei erfahren Sie Elementares über die Bestandteile von Geschichten: über Figuren, Handlungen und Konflikte. Bitte Papier und Stift mitbringen.

B244140 – Sonntagsseminar **Sendling**
Annette Wild · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.10.2015 · € 46.– · 8 Plätze · ♿

B244142 – Sonntagsseminar **Sendling**
Annette Wild · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 46.– · 8 Plätze · ♿

Fokussierung literarischer Texte

Fokussieren bedeutet, den „Brennpunkt suchen“. Oft entfaltet eine Geschichte keine Wirkung, obwohl sie handwerklich gut gemacht ist und vom Inhalt grundsätzlich interessant wäre. Sie verschwimmt und erscheint merkwürdig blass. Das liegt oft an mangelnder Konzentration des Autors auf den Brennpunkt der Geschichte, er will zu viel und kommt nicht zum Eigentlichen. Das Seminar zeigt in Theorie, Übung und Textgespräch, wie Figur, Begebenheit oder Situation fokussiert werden und nach welchen Kriterien man sich für eine der Möglichkeiten entscheidet.
Bitte mitbringen: eine bereits geschriebene Geschichte, auch als Entwurf oder Textausschnitt (Länge max. drei Normseiten) zur Diskussion.

B244270 – Wochenendseminar **Sendling**
Arwed Vogel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12.2015 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

Die kriminelle Schreibwerkstatt

Haben Sie erst heute Nacht um drei das Licht gelöscht, weil Sie unbedingt wissen wollten, wer der Mörder ist? Was ist der Kniff, der den Leser am Buch kleben und Seite für Seite umblättern lässt? In der Krimi-Schreibwerkstatt finden wir gemeinsam heraus, wann ein Krimi spannend, ein Dialog originell, ein Plot interessant ist – und werden natürlich schreiben! Hinter die Kulissen von Krimi-Autoren lässt Sie Angela Eßer blicken – sie ist selbst Krimiautorin, Lektorin und Herausgeberin sowie Organisatorin des größten Krimi-Branchen-Treffs, der CRIMINALE.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und, wenn möglich, Laptop.

B244370 – Wochenendseminar **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

Literatur

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Neues von der Frankfurter Buchmesse 2015

Aus der Vielzahl der Neuerscheinungen der Frankfurter Buchmesse 2015 präsentiert Stefan Winter eine lesenswerte Auswahl: kurzweilig und informativ, betont subjektiv und doch von allgemeinem Interesse sind die Empfehlungen des Referenten, der die von ihm ausgewählten Bücher – auch Sachbücher – mit Kommentaren, Erläuterungen und Textzitaten vorstellt.
In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung am Partnachplatz.

B245800 **Sendling-Westpark**
Stefan Winter · Buchhandlung am Partnachplatz · Albert-Roßhaupter-Str. 73a · mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 19.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort

Literarisches Frühstück

Falls Sie sich noch fragen, welches Buch Sie mit aufs Sofa nehmen könnten, sind Sie eingeladen, bei einem herzhaften zweiten Frühstück etwas über lesenswerte Buchveröffentlichungen zu erfahren. Wir stellen Ihnen interessante Neuerscheinungen, aber auch Klassiker vor und bringen Textauszüge mit.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Hadern
und Kultur in Hadern e.V.

B245810 – Samstagskurs **Hadern**
Petra Dahlemann · Stadtbibliothek · Guardinistr. 90 · 2 x sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 24.10. und 21.11.2015 · € 19.– · Frühstück ist vor Ort zu zahlen · 18 Plätze

Epochenbrüche in der Literatur: die Türkei

Die gegenwärtige Türkei bietet ein in sich zerrissenes Abbild. Europäisch inspirierte Lebensstile an der Westküste stehen archaische Riten im Osten des Landes gegenüber. Widersprüchlich bleibt das Verhältnis zur EU, fragwürdig die Bindungen an Deutschland und schillernd die Metropole Istanbul. Ein Land im Übergang, reich an Mythen und Sehnsüchten nach Erneuerung.
Orhan Pamuk: Schnee
Yasar Kemal: Memed, mein Falke
Zülfül Livaneli: Glückseligkeit
Muratham Mungam: Palast des Ostens
Perihan Magden: Zwei Mädchen. Istanbul Story
Feridun Zaimoglu: Liebesbrand

B246090 **Sendling**
Stefan Winter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.1. bis 18.2.2016 · € 46.– · ♿

Lust auf`s Abendland: Geht`s noch?
Literarisch-gedankliche Reise durch abendländische Urgründe

Goethe schrieb einmal an Schiller, dass er „wohl aus Büchern und im Gespräch, nicht aber durch den zusammenhängenden Kathedervortrag etwas lernen konnte“. In diesem Sinne lesen wir einschlägige literarische Texte zu dem Begriff „Abendland“. Wir laden Sie ein, sich mit auf eine lustvolle, unterhaltsame, teils auch durchaus absurde, natürlich auch erhellende geistige Reise durch dieses Abendland zu machen: vom Heiligen Land über die griechische zur römischen Antike.
15. Jan: Die Sonne Homers, sie lächelt auch uns. Literatur der Antike
5. Feb: Heilige Schriften, unheilige Zeiten.
Biblische Motive in der Literatur der Moderne
26. Feb: Spinnen die Römer? Das Imperium Romanum
im Spiegel der Literatur. Von Vergil bis Asterix
In Kooperation mit Kultur in Hadern.

B246100 **Hadern**
Dr. Gerd Holzheimer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 3 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.1., 5.2. und 26.2.2016 · € 20.– bei Anmeldung · Restkarten € 8.– je Termin vor Ort · ♿

Schönste Erzählungen der Weltliteratur: Das moderne Frankreich

Trotz gesellschaftlicher Spannungen und ungelöster sozialer Probleme mit Islamophobien weist die Literatur dieses Landes in den letzten Jahrzehnten großartige Autoren auf, bekräftigt in der stattlichen Anzahl ihrer Nobelpreisträger. Was sind die Themen, welche politische Anliegen werden formuliert, gibt es noch ein typisches französisches Lebensgefühl? Antworten mit den Büchern:
Albert Camus: Der erste Mensch
Antoine Saint-Exupery: Flug nach Arras
Marguerite Duras: Der Liebhaber
Assia Djeebar: Nächte in Straßburg
Patrick Modiano: Im Cafe der verlorenen Jugend
Michel Houllebecq: Unterwerfung
Jean-Marie Le Clézio: Der Afrikaner
Diane Brasseur: Der Preis der Treue

B246590 – Vortragskurs **Sendling**
Stefan Winter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 1.10. bis 26.11.2015 · € 59.– · 14 Plätze · ♿

Die Welt der Literatur

Die Beschäftigung mit Literatur kann uns neue Welten erschließen. In entspannter und freundlicher Atmosphäre sprechen wir über unsere persönlichen Lektüreeindrücke. Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir unsere Eindrücke aus und versuchen die Geschichten und ihre Hintergründe besser zu verstehen. Auf diese Weise entdecken wir neue Sichtweisen, die unser Verständnis des Gelesenen bereichern. Neugierige mit Lust auf Literatur und Freude am Gespräch sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper“ der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B247300 **Hadern**
Anastasia Simopoulos · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 20.10.2015 bis 19.1.2016 · € 73.– · 12 Plätze · ♿

Lektürekreis am Harras

Wir beschäftigen uns mit Gegenwartsliteratur und gehen der Frage nach, wie Schriftsteller heute mit Sprache umgehen und wovon sie erzählen. Wir sprechen über unsere persönlichen Eindrücke und stellen zuweilen fest, wie unterschiedlich sie sein können. Auf diese Weise lassen wir uns von anderen Blickwinkeln überraschen und entdecken neue Sichtweisen, die unser Verständnis des Gelesenen bereichern. Lektüre für ersten Termin: Jamaica Kincaid, Lucy.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper“ der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B247310 **Sendling**
Anastasia Simopoulos · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 19.10., 23.11., 14.12.2015 und 25.1.2016 · € 30.– · 14 Plätze · ♿

Austausch von Leseerfahrungen

Sie haben Lust, sich durch Lesen und Literatur bereichern zu lassen und später dann in gemeinsamer Runde darüber zu sprechen? Dann sind Sie hier am richtigen Ort! Wir diskutieren über unterhaltsame, interessante und nachdenklich stimmende Bücher, die sowohl Neuerscheinungen als auch alte und moderne Klassiker sein können. Sie können sehr gerne Vorschläge machen, was wir lesen!
Bitte lesen Sie bis zum ersten Mal: Uwe Timm: Morenga.

B247330 **Sendling**
Dr. Albert Coers · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 23.11., 7.12.2015 und 11.1.2016 · € 22.– · 14 Plätze · ♿

Fotografie

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Kameratechnik

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon – Basiskurs

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Canon erfreuen sich großer Beliebtheit. Ein Umstieg von einer Kompaktkamera oder der Einstieg in die DSLR-Technik ist jedoch mit einigen Neuerungen verbunden. In diesem Kurs werden die automatischen und manuellen Einstellmöglichkeiten der digitalen Canon-DSLR erläutert und anhand praktischer Übungen ausprobiert.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251015 **Sendling**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11. bis 8.12.2015 · € 66.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse anhand verschiedener Aufgabenstellungen aus der Praxis vertieft. Bewährte Funktionen des Menüsystems werden eingestellt sowie die Individualfunktionen erläutert. Auf die Verarbeitung von RAW-Bildern, weiteres Kamerazubehör, wie Blitze, Stative, Filter etc. sowie die beigefügte Software wird auf Wunsch der Teilnehmenden eingegangen.
Voraussetzung: Grundlagen aus dem Basiskurs.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251037 **Sendling**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. und 19.1.2016 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon – Basiskurs

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Nikon erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Grundeinstellungen, Funktionen und Bedienelemente wie Aufnahmemodi, Belichtungsmessung und Motivprogramme von Nikon-Spiegelreflexkameras, sowie die praktische Handhabung werden erläutert und an einfachen Aufnahmesituationen ausprobiert. Zusätzlich wird sinnvolles Zubehör vorgestellt. Übersichten und Vergleiche von Nikon DSLR-Systemen im Bereich „Consumer" werden aufgezeigt.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251050 **Sendling**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.1. und 29.1.2016 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Fotografie

Fotografisches Basiswissen

Basiswissen Fotografie

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von analogen und digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramme, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast etc.). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku,
leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251130 **Sendling**
Sabine Klem · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 12.10. bis 26.10.2015 · Exkursion: sa 13.30 bis 16.30 Uhr · 24.10.2015 · € 67.– · 12 Plätze · ♿

B251135 **Sendling**
Sabine Klem · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 9.11. bis 30.11.2015 · Exkursion: so 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.11.2015 · € 67.– · 12 Plätze · ♿

Basiswissen Fotografie und Grundlagen der Bildbearbeitung

Sie möchten wissen, was Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Schärfentiefe, Auflösung, ISO-Einstellung und Autofokus bewirken? Welche Einstellungen zu beachten sind? Die Handhabung des Menüs, der Umgang mit Bildgröße, Bildqualität und Weißabgleich werden praxisnah erläutert, Lichttechnik und Bildgestaltung ebenso. Danach geht es um die Übertragung der Bilder auf den PC und die Grundlagen der Bildbearbeitung wie Helligkeit, Kontrast, Retusche und Format. Übungsbilder werden im Kurs erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Übertragungskabel.

B251235 **Sendling**
Ralf Leibfried · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.11. bis 18.12.2015 · € 121.– · 8 Plätze · ♿

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung in der Fotografie – Basiskurs

Mithilfe der Bildbearbeitung lässt sich aus digitalen Bildern viel herausholen. Grundkenntnisse über die zur Verfügung stehenden Werkzeuge und Techniken sind Voraussetzung. Der Umgang mit Tonwerten, Belichtungs- und Farbkorrektur sowie Auswahl- und Retuschewerkzeugen wird gezeigt. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Organisation und Archivierung von Bilddateien auf dem PC. Die bearbeiteten Bilder werden für Präsentationen oder für den Druck im Fotolabor vorbereitet und erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Materialkosten für eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 10.–).
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.

B251520 – Wochenendseminar **Sendling**
Kai Schlender · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

Fotografie

Bildgestaltung

Bildgestaltung von A (Abblenden) bis Z (Zoomobjektiv)

Vor dem Betätigen des Auslösers steht die Auswahl des Motivs. Welcher Ausschnitt, welches Format und welche Perspektive wird gewählt? Wir beschäftigen uns mit den Mitteln der Bildgestaltung und deren Umsetzung. Anhand unterschiedlicher Themen wie Architektur, Person im Bild, Reportage, wird bei der Exkursion das fotografische Sehen gefördert. Die Technik tritt in den Hintergrund. Plötzlich wird die Perspektive in Verbindung mit dem Einsatz von Objektiv und Blende zum faszinierenden Mittel für authentische Bilder.
Eine Auswahl der eigenen Fotos wird präsentiert und besprochen.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B253035 – Wochenendseminar **Hadern**
Nelly Küfner · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 67.– · 12 Plätze · ♿

Fotografieren bei Nacht

Faszinierende Nachtaufnahmen

Strahlende Gebäudefronten, Lichtreklamen, dynamische Lichtspuren – der Reiz der Nachtaufnahme liegt in der veränderten Wirkung des Motivs. Einzelheiten, die oft vom Wesentlichen ablenken, werden bei Dunkelheit verschluckt. Lichtreflexe und Spiegelungen dagegen spielen eine prägende Rolle. Anhand von Bildbeispielen werden technische Hintergründe in diesem Aufnahmebereich erläutert. Bei einer abendlichen Exkursion wird das Erlernte erpobt und angewendet, ein stabiles Stativ vorausgesetzt. Die Bilder werden am PC nachbearbeitet und die Ergebnisse besprochen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Stativ.

B253120 **Sendling**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.12.2015 bis 7.1.2016 · Exkursion: mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.12.2015 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Makrofotografie

Makrofotografie – Pflanzen im Botanischen Garten

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Faszination, die Welt im Detail zu betrachten. Sie sehen Bildbeispiele verschiedener Fotografen und Fotografinnen und werden in die technischen Besonderheiten der Makrofotografie eingeführt. Bei der Exkursion in den Botanischen Garten erfolgt die praktische Umsetzung. Durch die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung (Adobe Photoshop Elements) erfahren die Fotos anschließend die optimale Bildaufwertung.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, Makroobjektiv, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden).

B253130 **Sendling**
Sabine Klem · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 18.12.2015 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 19.12.2015 · Bildbearbeitung: so 10.00 bis 15.00 Uhr · 20.12.2015 · € 89.– · 8 Plätze · ♿

B253135 **Sendling**
Sabine Klem · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 29.1.2016 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.1.2016 · Bildbearbeitung: so 10.00 bis 15.00 Uhr · 31.1.2016 · € 89.– · 8 Plätze · ♿

Experimentelle Fotografie

Fotografie als Experiment

Der Kurs bietet ein Forum, sich mit unterschiedlichen fotografischen Positionen im Bereich der experimentellen Fotografie auseinanderzusetzen. Es wird individuell an persönlichen Konzepten und an der Entwicklung einer eigenen Bildsprache gearbeitet. Die Bildbetrachtung ausgewählter Werke, Bildbesprechungen der Arbeiten und das Gespräch über aktuelle Strömungen in der Fotografie stehen im Mittelpunkt. Es werden im Kurs auch konzeptionelle Ansätze zum Thema Präsentation in Form von Ausstellungen oder Büchern verfolgt.
Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper“ der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater (siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach).
Voraussetzung: eigenständiges Arbeiten an fotografischen Themen.

B253200 **Sendling**
Sabine Klem · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x do 19.00 bis 22.00 Uhr · 8.10., 12.11., 10.12.2015, 14.1. und 4.2.2016 · Exkursion: Termin wird im Kurs vereinbart · € 115.– · Keine Neuanmeldung · 8 Plätze · ♿

Porträtfotografie

Porträtstudien in der Fotografie – Basiskurs

Menschen zu fotografieren, ist immer ein spannendes und intensives Erlebnis. Ein gutes Porträt bringt das Wesen und den Charakter der porträtierten Persönlichkeit zum Ausdruck. Der Kurs bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis der Porträtfotografie. Die Aufnahmesituation, die Kommunikation während des Fotografierens, Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche werden besprochen. Anhand von Bildmaterial und praktischen Übungen werden verschiedene Porträtstudien und Lichtsituationen gezeigt und ausprobiert und die technischen Fragen eingehend behandelt.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B254000 **Hadern**
Sabine Klem · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.11.2015 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · Nachbesprechung: mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 2.12.2015 · € 77.– · 9 Plätze · ♿

Porträtstudien in der Fotografie – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Wissen vertiefen und Erfahrung sammeln wollen. Den Charakter einer Person zu erfassen, die Umsetzung zu realisieren und zu gestalten, bedarf der intensiven Übung. Variationen zum Thema Front-, Seiten- und Zangenlicht etc. werden ausgearbeitet, Ideen praxisnah umgesetzt, Techniken der Lichtführung verfeinert und die unterschiedlichen Mittel der Gestaltung angewandt. Die ausführliche Besprechung der Fotos, die Analyse der Bildideen und die Entwicklung von Bildkonzepten und Präsentationsformen sind ebenfalls Inhalt des Kurses.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B254005 **Hadern**
Sabine Klem · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 4.12.2015 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.12.2015 · Nachbesprechung: di 18.30 bis 21.30 Uhr · 8.12.2015 · € 77.– · 9 Plätze · ♿

Fotografie

Porträtworkshop mit Werner Bauer

Ob Patti Smith, Gerhard Polt, Markus Lüpertz oder Willi Michl – der Fotograf Werner Bauer hatte schon viele bekannte Gesichter vor der Kamera. Er schafft Stimmungsbilder und hält das Wesentliche fest. Ausgehend von seiner persönlichen Arbeitsweise wird er aufzeigen, wie man individuelle Ansätze in der Porträtfotografie finden kann. Im Gespräch über Fotografie, anhand von Bildbeispielen und in der Praxis, bei der sich die Teilnehmenden gegenseitig porträtieren, wird der Blick geschult. Die Teilnehmenden können Fotos zur Bildbesprechung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein das Interesse am Thema Mensch und die Auseinandersetzung mit dessen Darstellung steht im Mittelpunkt. (www.bauerwerner.com)
Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera, Bedienungsanleitung.

B254050 – Wochenendseminar **Sendling**
Werner Bauer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21./22.11.2015 · € 87.– · 10 Plätze · ♿

Studiofotografie

Still Life im Studio

Ein eintägiger Praxiskurs für Enthusiasten. Im Bereich der Still-Life-Fotografie können im Studio die unterschiedlichsten Lichtstimmungen geschaffen und ausprobiert werden. Was bei Werbeaufnahmen ganz natürlich wirkt, ist oft aufwändig inszeniert. Der Blick hinter die Kulissen eines Fotostudios zeigt die Tricks und Kniffe der Werbefotografen und Fotografinnen. Die entstandenen Bilder werden besprochen und Möglichkeiten der Bildbearbeitung aufgezeigt. Gestellt werden eine umfangreiche Blitzanlage, Hinter- und Untergründe sowie zahlreiche Requisiten. (www.annette-hempfling.de)
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera mit Blitzsynchronanschluss oder Adapter, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B254200 – Samstagsseminar **Sendling**
Annette Hempfling · Fotostudio Annette Hempfling · Aberlestr. 16 Rgb. · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 64.– · 8 Plätze

Dokumentarfotografie

Arbeitswelten – Städtische Fachschule für Farb- und Lacktechnik – Das Ausstellungsprojekt

Das Ausstellungsprojekt setzt sich mit den Themen Ausstellungsvorbereitung, Konzeption und Bildpräsentation auseinander. Die Teilnehmenden der „Arbeitswelten Städtische Fachschule für Farb- und Lacktechnik“ konnten in den Ateliers der Städtischen Fachschule die Schülerinnen und Schüler bei der Erstellung ihrer Prüfungsstücke Schritt für Schritt fotografisch begleiten. In der Ausstellung werden die entstandenen Fotoarbeiten gemeinsam mit den Abschlussarbeiten im prominenten Rahmen der Messe „Farbe, Ausbau & Fassade“ vom 2. bis 5. März 2016, am Stand der Städtische Fachschule für Farb- und Lacktechnik, gezeigt (www.faf-messe.de).

B254518 **Gasteig**
Gérard Pleynet · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa/mo 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2./29.2.2016 · Keine Neuanmeldung · € 89.– · 8 Plätze

Fotoexkursionen

Fotografieren im Radom – Erdfunkstelle Raisting

Die erste deutsche Funkstelle zur Satellitenkommunikation, das Radom in Raisting, ging 1964 in Betrieb.
Heute ist es Bestandteil der aus Parabolantennen bestehenden Erdfunkstation Raisting und wird als Industriedenkmal erhalten. Bei der Exkursion und der exklusiven Führung kann das Radom fotografisch erkundet werden. Es besticht durch seine Traglufthülle und beeindruckt durch seine Konstruktion (49 Meter Durchmesser). Im Inneren des Radoms herrschen Lichtverhältnisse wie in einer Softbox. Das Fotografieren von technischen Anlagen und deren architektonischen Details wird im Kurs vermittelt. Die Teilnahme am Einführungsabend ist erforderlich. In der Kursgebühr ist der Preis für die Exklusivführung enthalten. Die Anfahrt erfolgt privat mit dem Pkw, Benzinkosten werden aufgeteilt.
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, Stativ, Weitwinkelobjektiv (falls vorhanden).

B254520 **Sendling**
Werner Resch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: di 19.30 bis 21.30 Uhr · 20.10.2015 · Exkursion: sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 24.10.2015 · Nachbesprechung: di 18.30 bis 21.30 Uhr · 10.11.2015 · € 81.– · 12 Plätze

Reise- und Landschaftsfotografie

Mit der Kamera auf Reisen

Ihr Fotoapparat ist auf Reisen immer dabei? Doch sind Sehenswürdigkeiten und Stimmungsbilder auch so getroffen, dass die gewünschten Eindrücke vermittelt werden? Durch hilfreiche Informationen können Sie sich die nötigen Grundlagen aneignen, um zumindest gut vorbereitet zu sein. Neben den technischen Kenntnissen ist es wichtig, sich mit dem fremden Land und den Menschen, aber auch mit der eigenen Vorstellung auseinanderzusetzen. Nach einer grundlegenden Einführung in Kameratechnik, Belichtungsmessung, Objektive und Zubehör werden beispielhaft Aufnahmesituationen besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Bildbeispiele der eigenen Arbeit.

B255300 **Hadern**
Anna Gallo · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 2 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 22.2. und 29.2.2016 · € 33.– · 10 Plätze · ♿

Landschaftsfotografie im Winter

Schnee, Raureif, tief stehende Sonne – die Landschaft entwickelt im Winter einen besonderen Reiz. Die Bedingungen beim Fotografieren im Winter, extreme Lichtverhältnisse und hohe Kontraste, führen jedoch oft nicht zu zufriedenstellenden Ergebnissen. In der theoretischen Einführung werden die Grundlagen für Landschaftsaufnahmen erläutert und Informationen zur Ausrüstung gegeben. Praktische Übungen finden im Rahmen der kleinen Wanderung im Voralpenland statt. Das Ziel wird je nach Schneelage und Witterung gewählt. Es kann analog und digital fotografiert werden. Die Anfahrt erfolgt mit privatem PKW, Benzinkosten werden aufgeteilt. Die Teilnahme am Einführungsabend ist unbedingt erforderlich.
Voraussetzung: Die Kamera sollte die Möglichkeit zur manuellen Belichtungskorrektur oder ISO-Einstellung haben.
Bitte mitbringen: digitale Bridge- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, feste Bergschuhe, wetterfeste Kleidung.

B255318 **Sendling**
Werner Resch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.30 bis 21.30 Uhr · 14.1.2016 · Exkursion: sa 9.00 bis 18.00 Uhr · 16.1.2016 · Nachbesprechung: do 19.30 bis 21.30 Uhr · 4.2.2016 · € 78.– · 12 Plätze

Theater

Münchner Kammerspiele und Residenztheater
Ausgewählte Inszenierungen

Die Kammerspiele und das „Resi“ sind die beiden führenden Sprechtheater Münchens. Wir haben die Möglichkeit, vier Aufführungen zu besuchen und je nach zeitlicher Verfügbarkeit mit Schauspielern, Dramaturgen und Regisseuren über die Inszenierungen zu sprechen. Die Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet, es wird über Leben und Werk des Autors informiert und die Inszenier ungen werden ausgewertet.

B262030 **Sendling**
Tristan Berger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.10.2015 bis 26.1.2016 · € 87.– · Theaterkarten sind gesondert zu zahlen · 18 Plätze · ♿

Theaterworkshop – Bayerisch

Aus bekannten bayerischen Stücken werden unter der künstlerischen Anleitung der Autorin und Schauspielerin G. Bogenhauser ausgewählte Szenen erarbeitet. Das Theaterspielen im Dialekt bringt gerade Nichtgeübten viel Spaß und es wird viel Raum bleiben, um spontan zu gestalten, zu improvisieren und mit einfachen Übungen die schauspielerischen Fähigkeiten zu fördern.
Neben dem praktischen Umsetzten des Textes erfahren Sie auch viel Wissenswertes über die bayerische Sprache und Tradition.

B262440 **Hadern**
Gertraud Bogenhauser · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 8 x fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 2.10. bis 27.11.2015 · € 80.– · 14 Plätze · ♿

Stimmbildung

Grundkurs Körper- und Stimmtraining
Denn der Körper spricht mit

Kennenlernen der vielfältigen, interessanten Bereiche der Stimmarbeit und einer Palette von Körper- und Stimmübungen, die dazu dienen, die Stimme zu entwickeln und zu trainieren. Erfahren Sie, wie viel Spaß es macht, mit der Stimme zu experimentieren, die stimmlichen Möglichkeiten auszuloten, die Stimme besser kennenzulernen und sie zu verbessern. Sie erlernen Übungen, die Ihnen helfen, auch nach dem Kurs weiterhin an und mit Ihrer Stimme zu arbeiten, um so eine langfristige Verbesserung Ihrer Stimmqualität zu erzielen.

B262950 – Wochenendseminar **Sendling**
Heide Zettwoch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 65.– · 10 Plätze

Tanz

Meditative, traditionelle und moderne Kreistänze

Im Einklang mit sich selbst und im Gleichklang mit anderen – Kreistänze ermöglichen eine Auszeit vom Alltag und eine Ruhepause für Kopf und Körper. Die eingängigen Schrittfolgen sind leicht erlernbar, mal ruhig, mal in lebhafter und schwungvoller Stimmung. Ihre wohltuende, harmonisierende Wirkung entfalten die Tänze durch Wiederholungen und die Verbundenheit und Gemeinschaft mit den anderen Tanzenden.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

B265322 – Samstagsseminar **Sendling**
Petra Schweizer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.12.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Jazz Dance
Mittelstufe

Jazz Dance ist trotz seiner afrikanischen Wurzeln ein „amerikanisches Produkt" und eroberte erst nach dem Zweiten Weltkrieg auch Europa. Bei seiner Entstehung nur zu Jazzmusik getanzt, ist Jazz Dance heute von aktuellen Musiktrends (und Tanzstilen wie Modern Dance, Street Dance, HipHop) beeinflusst. Typisch sind Isolationsbewegungen im Becken, Brustkorb und Schultergürtel (isolations).
Im Warm-up werden Dehnung, Kondition und Koordination trainiert; kurze Choreografien (combinations) verbinden die erlernten Elemente.
Gute Grundkenntnisse aus Street Dance, HipHop, Jazz Dance, zeitgenössischen Tanztechniken/Modern Dance oder Ballett sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

B265409 **Sendling**
Alexandra Oskui · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 111.– · 13 Plätze

Paartänze/Gesellschaftstanz

Paartänze – Samba de Gafieira und Forró

Hier kommen Brasiliens heißeste Exportschlager – zwei leicht erlernbare Paartänze mit exotischem Flair. Samba de Gafieira verbindet brasilianische Leichtigkeit mit der Sinnlichkeit von Salsa und der Eleganz des Tango. Forró, der populärste Paartanz des Landes, erobert gerade temperamentvoll und sinnlich auch die deutsche Tanzszene im Sturm.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B265514 **Fürstenried-Ost**
Für Paare · Noemia Pacheco · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 8 x fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 16.10. bis 11.12.2015 · € 79.– · 14 Plätze

Tanz

Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Karibische Tänze – das ist wie genussvolles Schlemmen (zu zweit). Merengue, hispanisch für Baiser, entstand in der Dominikanischen Republik, ist relativ einfach zu erlernen und daher eine gute „Vorspeise“ für andere Latinotänze. Das mitreißend-würzige Gegenstück Salsa, hispanisch für Soße, stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Der Bachata, ebenfalls aus der dominikanischen Republik, wird meist eng und hüftbetont getanzt. Nicht technische Perfektion und Wettbewerb, sondern Lebensfreude, Spaß an Musik und Bewegung und der lockere Hüftschwung stehen hier im Vordergrund.
Einführung in Basisrhythmen, Grundschritte/-figuren und Führung. Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil, da die ausgewogene Anzahl von Damen und Herren nicht garantiert werden kann.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B265607 **Hadern**
Juan Salazar · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 7 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.10. bis 3.12.2015 · € 46.– · 14 Plätze

B265610 – Wochenendseminar **Sendling**
Juan Salazar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 12.00 bis 16.00 Uhr · 30./31.1.2016 · € 39.– · 18 Plätze

Paartanz – Kizomba

Kizomba – schon die Aussprache mit einem weichen S wie Sandstrand und Sonnenschein verspricht exotisches Flair. Beheimatet in Angola, daher auch „afrikanischer Tango“ genannt, verbindet dieser weiche, geschmeidige Paartanz lateinamerikanische und afrikanische Elemente. Aber Kizomba ist nicht mehr nur in der Karibik und im portugiesischsprachigen Afrika ein Muss auf der Tanzfläche. Der Name (sinngemäß Fest, Spielerei, Tanz, Unterhaltung) ist Programm, und deshalb gibt es auch in Europa kaum eine Salsa-Veranstaltung ohne Kizomba.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B265631 – Samstagsseminar **Sendling**
Für Paare · Juan Salazar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.1.2016 · € 23.– · 12 Plätze



Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Paartänze – Standard/Latein
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein. Führen Sie Ihren Partner, Kollegen oder Ihre Freundin doch einmal „trittsicher“ aufs Parkett. Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen, z. B. Standardtänze wie Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott/Slowfox, (Europäischer) Tango, lateinamerikanische Tänze wie Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba, Samba, Modetänze wie Salsa, Disco Fox, Rock’n’Roll, Mambo, Blues, Merengue, ggf. auch aktuelle Trendtänze. Einführung in Tanzhaltung und Grundschritte/-figuren; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Disco Fox

B266023 – Wochenendseminar **Sendling**
Für Paare · Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.10.2015 · € 38.– · 20 Plätze

Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott, Disco Fox

B266024 – Wochenendseminar **Hadern**
Für Paare · Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 38.– · 20 Plätze

Paartanz – Langsamer und Wiener Walzer

Der Langsame Walzer entwickelte sich Anfang des letzten Jahrhunderts aus dem amerikanischen Boston und heißt daher auch English Waltz. Weiches Ein- und Ausschwingen zu schmelzenden Melodien und raumgreifende Bewegungen zwischen Wucht und Schwerelosigkeit machen ihn zum „Tanz des Herzens“. Der aus dem alpenländischen Ländler entstandene Wiener Walzer verbreitete sich im 19. Jahrhundert und wurde wegen der engen Paarhaltung zunächst als anstößig verurteilt, bis er (und mit ihm das „gemeine Volk“) Einzug in Gesellschaft und Ballsäle hielt.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B266052 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Für Paare · Ines Marek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 31.1.2016 · € 17.– · 14 Plätze

Paartanz – Blues/Slow Dance

Blues (Slow Dance) ist eine getanzte Umarmung, ruhig und gefühlvoll zu langsamen Stücken aus R'n'B, Soul, Funk, Jazz, Pop – und nicht nur der wehmütige Musikstil. Auch mit dem gefürchteten Schieber hat Blues nichts gemein. Der Reiz dieses Paartanzes liegt im „Führungwechsel", die Dame darf übernehmen und eigene Ideen einbringen. Sie erlernen den Blues-Grundschritt mit Variationen und die Grundlage des Führens und Folgens. Vermittelt wird auch, wie Sie Rhythmus und Melodie in einem Song erforschen und diese zu zweit im Tanz umsetzen können.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B266055 – Samstagsseminar **Sendling**
Für Paare · Alexander Klein/N.N. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 34.– · 12 Plätze

Paartanz – Rock ‚n' Roll der Fünfziger

„One, two, three o'clock, four o'clock rock …" – Bill Haleys Song und sein Film „Rock around the Clock" brachten Mitte der Fünfziger (nicht nur bei Teenagern) die Rock-'n'-Roll-Lawine auf der ganzen Welt ins Rollen. Genießen Sie bei originalen und deutschen Rock-'n'-Roll-Klassikern das unvergleichliche Feeling dieser Ära. Und nach der Einführung in Grundschritte und -figuren (keine Akrobatik, Sprungschritte und Überwürfe) machen Sie schon bei der nächsten Party eine gute Figur auf der Tanzfläche.
Geeignet für jede Altersklasse.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Hallenturnschuhe (keine Straßenschuhe).

Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B266058 **Schwanthalerhöhe**
Für Paare · Ralph Heuer/Samantha Löffler · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 8 x di 19.30 bis 20.45 Uhr · 6.10. bis 1.12.2015 · € 84.– · 14 Plätze

Anfänger mit Grundkenntnissen
Rock-'n'-Roll-Kenntnisse sind nicht erforderlich, aber Paartanz-Kenntnisse (z. B. Standard/Latein) werden vorausgesetzt.

B266059 **Schwanthalerhöhe**
Für Paare · Ralph Heuer/Yasmin Pérez Álvarez · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 8 x do 19.30 bis 20.45 Uhr · 8.10. bis 3.12.2015 · € 84.– · 14 Plätze

Solo-Charleston der Zwanziger – auch für Männer

Charleston, der erste Modetanz des 20. Jahrhunderts, ist elegant bis frivol, virtuos und ungebügelt und ein Garant für gute Laune. Sein kesser Grundschritt mit den X- und O-Beinen lässt sich schnell erlernen, durch witzige Figuren wird er zum beschwingten Hingucker im 4/4-Takt. Die Jazzmusik der Roaring Twenties (Ragtime, Dixieland, New Orleans Jazz) ist die musikalische Grundlage, heute wird auch zu aktuellem Electro-Swing getanzt. Nach der Einführung in die Grundschritte werden dann Solo-Choreografien mit raffinierten Variationen einstudiert.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe mit flachen Absätzen und glatten Sohlen (Leder oder hartes Gummi ohne Profil; keine Straßenschuhe) oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und Getränke.

B266070 – Samstagsseminar **Sendling**
Sarah Will · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.10.2015 · € 27.– · 12 Plätze

Volks- und Folkloretänze

Schuhplattln und Deandl-Drahn

Zur Landlermelodie im 3/4-Takt plattlt der Bua mit Schlägen auf Schenkel und Sohlen, Sprüngen und Stampfern und versucht so, das sich drehende Deandl zu beeindrucken. Ursprünglich ein Werbetanz aus dem Gebirge, hielt der Schuhplattler bereits Ende des 19. Jahrhunderts in der bayerischen Landeshauptstadt Einzug und wird auch heute noch in rund 1000 Trachtenvereinen in Bayern gepflegt. Nach separater Einführung in die Grundschritte der Deandl und Buam werden erste „Werbemaßnahmen“ durchgeführt und gemeinsam einfache, kurze Paartanzfolgen geübt.
Mit Begleitung auf dem Akkordeon.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hinweis:
Die Plattlerschläge der Herren werden den Damen nicht vermittelt.
Paarweise Anmeldung erforderlich.
Bitte mitbringen: feste Schuhe oder Haferlschuhe mit sauberen Ledersohlen ohne Profil; Frauen einen weit geschnittenen, wadenlangen Rock und eine Schürze; Männer eine kurze Lederhose (falls vorhanden).

B267002 – Samstagsseminar **Hadern**
Gerhard Ruhstorfer/Christa Bittl (Tanz)/Veronika Hauptenbuchner (Akkordeon) · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.2.2016 · € 38.– · 12 Plätze

Bayerische Tänze mit Harmonika-Begleitung

In Bayern wird einfach gerne getanzt. Z.B. bei Mai- und Kirchweihfeiern sowie auf dem berühmten Münchner Kocherlball kann man die beliebten Gruppen- und Paartänze sehen – und da möchte man doch eigentlich gleich mittanzen. Damit Sie für das nächste bayerische Tanzvergnügen gerüstet sind, lernen Sie an diesem Tag einige der schönsten Tänze kennen. Und weil zu einem richtigen Volksfest auch eine Tanzlmusi gehört, werden Sie dabei auf der Diatonischen Harmonika begleitet.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung wird empfohlen.
Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B267003 – Sonntagsseminar **Sendling**
Angela Flesch/Helmut Klöckner (Diatonische Harmonika) · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.12.2015 · € 39.– · 14 Plätze

„Einfach und Zwiefach“ – Tanz aus Bayern

Sie zählen zu den Schmankerln der bayerischen Tanzüberlieferung und sind für Tänzer ebenso Herausforderung wie größte tänzerische Wonne. Inzwischen sogar zu einem bayerischen Exportschlager geworden, erfreuen sie sich in der internationalen Folk-Szene größter Beliebtheit. Gemeint sind die Zwiefachen, taktwechselnde Tänze, die 3/4- und 2/4-Takt miteinander verbinden. Experten schätzen, dass es in Bayern etwa 500 Formen mit rund 10000 unterschiedlichen Melodien gibt, und einen kleinen Teil dieser Vielfalt lernen wir heute kennen.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber die Beherrschung der Walzergrundschritte ist von Vorteil.
Mit Begleitung auf der Harmonika.
Paarweise Anmeldung wird empfohlen.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B267004 – Sonntagsseminar **Sendling**
Thomas Höhenleitner/Willi Bauer (Harmonika) · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.2.2016 · € 39.– · 14 Plätze

Tanz

Bayerische und alpenländische Volkstänze
Fortgeschrittene

In Bayern und den angrenzenden Alpenländern ist die Freude am Tanz seit Jahrhunderten ungebrochen – Volkstanz ist eine lebendige Tradition. Die überlieferten Paar- und Gruppentänze sind seit eh und je ein fester Bestandteil von z. B. Maitanz- und Kirchweihfeiern wie auch Volkstanzabenden. Ob leicht zu erlernen, wie Dreher, Polka und Boarischer, anspruchsvoll wie Zwiefacher und Figurenlandler, ob lebhaft oder ruhig, die Tänze sind gesellig, vergnüglich und ein gutes Konditionstraining.
Junge Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Paarweise Anmeldung ist erforderlich.
Sichere Grundschritt-Kenntnisse (z. B. Polka, Walzer) werden vorausgesetzt.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper" der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

B267008 **Sendling**
Für Paare · Angela Flesch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 99.– · 18 Plätze

Volkstänze aus Südost-/Osteuropa, Israel
Mittelstufe

Griechenland, Bulgarien, Rumänien, Albanien, Kroatien, Mazedonien, Slowenien, Serbien, Montenegro, Türkei, Israel … – lernen Sie die traditionellen Tänze Ihrer Urlaubsländer kennen. Langsam oder lebhaft, meist im Kreis (ohne festen Tanzpartner) getanzt, von mitreißenden Rhythmen begleitet – genießen Sie die Harmonie von Musik und Tanz und die Faszination kultureller Vielfalt.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, geeignete Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

B267012 **Sendling**
Kiomars Abedini · Grundschule · Implerstr. 35 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 74.– · 20 Plätze

B267013 **Sendling**
Kiomars Abedini · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2015 bis 26.2.2016 · € 74.– · 19 Plätze

Volkstänze aus Israel

Genau wie der noch junge Staat Israel ist auch der israelische Volkstanz von den Einflüssen zahlreicher Kulturen geprägt. Die Tänze sind besonders reizvoll, weil sie die Vielfalt europäischer und arabischer, jüdischer und nichtjüdischer, westlicher sowie östlicher Traditionen vereinen und ständig weiterentwickelt werden. Als fester Bestandteil von privaten Festen und sogar nationalen Feiern sind sie Ausdruck von Lebensfreude und, dies ist besonders bei den Kreistänzen spürbar, Gemeinschaftsgefühl.
Mittelstufe; gute Grundkenntnisse der israelischen Volkstänze werden vorausgesetzt.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B267020 **Sendling**
Kiomars Abedini · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2015 bis 26.2.2016 · € 74.– · 19 Plätze

Tanz aus Indien, Orientalischer Tanz

Bollywood-Dance/Indian Cinematic Dance
Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen

Tragik und Komik, Action und Glamour sind die Zutaten der beliebten Bollywood-Blockbuster, gewürzt werden sie mit üppigen, musicalartigen Tanzszenen und poppig-eingängigen Soundtracks. Die Choreografien sind ein Mix aus klassischen indischen Tanzformen (z. B. Bharatanatyam, Kathak, Manipuri) und Trends aus Videoclips (z. B. HipHop, Streetdance). Zu Bombay-Filmsongs werden die Texte in Mimik, Gestik und Tanzschritte übersetzt und Choreografien einstudiert. Bollywood-Dance ist ein guter Einstieg in klassische indische Tanzstile.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: ein eng anliegendes T-Shirt oder Tanztrikot, Leggings, rutschfeste Socken und ein großes Tuch.

B267130 – Wochenendseminar **Sendling**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr · 28./29.11.2015 · € 44.– · 12 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Orientalischer Tanz ist körperbewusst, erdverbunden und in der Körpermitte verankert; seine „Urbewegungen“ sind Kreis- und Achterformen. Er wird als Gruppen- wie auch Solotanz ausgeführt; die Schrittfolgen können improvisiert oder als festgelegte Choreografien getanzt werden. Der weltweit (und auch an der Münchner Volkshochschule) existierende Facettenreichtum des Orientalischen Tanzes wurde und wird von unterschiedlichsten regionalen Einflüssen geprägt, z. B. Nordafrika (Maghrebländer), Vorderasien (Syrien, Libanon, Jemen etc.), Golfregion, Ägypten, Türkei. Im Laufe der Entwicklung wurden auch Elemente anderer Tanzstile (Jazz Dance, Modern Dance, Ballett, Folkloretänze etc.) integriert.
1. und 2. Semester: Auffrischung und Vertiefung der Grundkenntnisse (z. B. Grundhaltung, Isolationstechnik), Rhythmuslehre, Schrittkombinationen, nach Ermessen der Lehrkraft ggf. erste Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen
B268006 **Sendling**
Heide-Marie Heimhard/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 20.15 bis 21.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 107.– · 12 Plätze

B268008 **Sendling**
Angela Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 19.45 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 92.– · 14 Plätze

Anfänger mit Grundkenntnissen
B268023 **Sendling**
Angela Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 17.15 bis 18.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 92.– · 14 Plätze

B268025 **Fürstenried-Ost**
Martina Riedl/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 13 x so 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.10.2015 bis 31.1.2016 · € 112.– · 12 Plätze

„Turkish delight“
Orientalischer Tanz (Bauchtanz) im türkischen Stil

Zum Stück „Oryantal“ aus der türkischen Mega-Tanzshow „Sultans of the Dance“ erlernen wir eine Choreografie im Stil der Istanbuler Nachtclubs. Glamour und Koketterie, Dynamik und Drama, Fantasie und Expression. Musik und Tanzstück stecken voll abwechslungsreicher Kontraste und eignen sich auszeichnet als mitreißendes Entrée für einen Auftritt. Im türkischen Stil wird meist auf hohen Schuhen getanzt, und auf Wunsch kann dies hier ausprobiert werden.
Für Anfängerinnen mit guten Grundkenntnissen (3. Semester) bis Fortgeschrittene; gute Kenntnisse der Grundfiguren werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Schleier und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, ggf. Tanzschuhe mit Ledersohlen und etwas höheren Absätzen (keine Stilettos/Metallabsätze, keine Straßenschuhe).

B268076 – Samstagsseminar **Sendling**
Nur für Frauen · Angela Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 23.1.2016 · € 30.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) und Yoga

Yoga ist eine ideale Grundlage und Ergänzung für den Orientalischen Tanz. Diese sanfte Form der Körperarbeit verdeutlicht die Zentrierung im Becken und die Qualität der „schwingenden Wirbelsäule“, die ganz entscheidend für die fließende Leichtigkeit im Bauchtanz sind. Abgewandelte Yoga-Übungen am Boden und im Stand führen zu einer angeleiteten Reise durch den Körper. Diese mündet dann in eine kurze, einfache Bauchtanz-Choreografie.
Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; Bauchtanz- bzw. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, einen weiten Rock oder ein Hüfttuch, warme Socken und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; falls vorhanden, Bauchtanzschleier.

B268078 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Nur für Frauen · Michaela Heyne · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.2.2016 · € 27.– · 10 Plätze

Musik

Grundlagenwissen Musik

Notenlesen – Einführung

Sie möchten gerne in einem Chor mitsingen oder ein Musikinstrument spielen, trauen es sich aber nicht so ohne weiteres zu? Hier erlernen Sie innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen des Notenlesens als Einstieg und für eine weitergehende Beschäftigung mit Musik.
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien.

B270102 **Sendling**
Andreas Agler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.10., 19.10., 9.11., 23.11. und 7.12.2015 · € 48.– · 14 Plätze · ♿

Die Welt der Harmonien – Einführung

Wie ist eine Tonleiter aufgebaut? Was ist der Unterschied zwischen Dur und Moll? Was heißt Kadenz und Quintenzirkel? Diese Grundlagen der allgemeinen Musiklehre werden hier klar und verständlich zusammengefasst. So entdecken wir die Logik, die hinter unserem Tonsystem steckt.
Notenkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien.

B270106 – Wochenendseminar **Sendling**
Tim Koeritz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · sa 14.00 bis 17.30 Uhr · 9./10.10.2015 · € 36.– · 14 Plätze · ♿

Musik

Klassische Musik – bewusst hören

Warum klingt Monteverdi anders als Mozart und Bach anders als Strawinsky? Lernen Sie, Musik bewusster zu hören! Sei es Harmonik, Melodik, Rhythmus oder Instrumentation – wir untersuchen die Frage, „warum klingt das so?“ und begeben uns auf die Reise quer durch alle Epochen. Das Wichtigste, was Sie dabei lernen können: Musik noch mehr zu lieben und Konzerte noch mehr zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B270114 – Wochenendseminar **Sendling**
Markus Elsner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 17./18.10.2015 · € 41.– · 14 Plätze · ♿

Musizieren

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

MVHS Musikfrühschoppen

Fortgeschrittene Musikgruppen der MVHS zeigen ein Spektrum ihres Repertoires: Evergreens und Unbekanntes aus Folk, Country, Pop und Jazz.
Musikalische Leitung: Norbert „Noko“ Koch.
In Kooperation mit Kultur in Hadern e. V.

B272010 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 31.1.2016 · Gebührenfrei

Basic-Workshop für Jazzimprovisation – Theorie & Praxis

Die Grundbegriffe der Harmonielehre zu kennen, ist Voraussetzung für eine gute Improvisation. Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die Logik unseres tonalen Dur-/Mollsystems. Das gemeinsame Entdecken von Tonleiterstrukturen, Akkordaufbau und Kadenzen führt zur Fähigkeit, Jazz-Standards zu analysieren und darüber im praktischen Teil kreativ zu improvisieren.
Voraussetzung für die Teilnahme sind ca. zwei Jahre Spielpraxis. Offen für „alle“ Instrumente, nicht nur die jazztypischen.
Nähere Information bei Thorsten Klentze, Telefon (08105) 9157 oder (089) 1675840.
Bitte mitbringen: Notenpapier, Schreibutensilien und Instrument (E-Gitarristen und E-Bassisten mit eigenem Verstärker; Pianisten bitte vorher anrufen, da in dem Raum nur ein Klavier steht).

B272030 – Wochenendseminar **Sendling**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 85.– · 6 Plätze · ♿

Stimmbildung, Gesang, Chöre

Auf den Flügeln des Gesanges
Beschwingt mit Bewegung und Gesang

Wie lange haben Sie nicht mehr gesungen? Sanft und ohne Druck tauchen Sie in die Welt der Töne ein, lernen Zuhören und Zulassen. Im Zusammenwirken von Bewegungs-, Atem- und Vokalübungen öffnen sich Klangräume im Körper und Sie erleben Freude an freier Bewegung, an Rhythmus und Stimmimprovisation. Sie entdecken den Klang Ihrer Stimme im Kontakt mit sich und anderen, fühlen Ihren Körper als lebendiges, schwingendes Instrument. Bewegung und Musik aus aller Welt lassen den Alltag vergessen, Sie tanken Kraft und können sich wohl und entspannt fühlen.
Bitte dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

B273004 – Sonntagsseminar **Sendling**
Christine Schairer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.1.2016 · € 25.– · 12 Plätze · ♿

Singen kann jeder!

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Michael Kilian, Telefon (089) 41858600 oder Lilian Zamorano, Telefon (089) 17953199.

Anfänger ohne Vorkenntnisse

B273014 – Wochenendseminar **Sendling**
Michael Kilian · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.10.2015 · € 48.– · 12 Plätze · ♿

Fortgeschrittene
Ein Stimmtraining für Teilnehmende mit einiger Gesangserfahrung.

B273022 – Wochenendseminar **Sendling**
Lilian Zamorano · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 16./17.1.2016 · € 48.– · 12 Plätze · ♿

Gesang

Der Einzelunterricht bietet große Vorteile gegenüber der Stimmbildung in der Gruppe. Hier können Sie sorgfältiger an Ihrer Stimme arbeiten, stimmtechnische Probleme bewältigen und Stücke einstudieren. Die Lehrkraft hat die Möglichkeit, besser auf individuelle Schwierigkeiten einzugehen und Ihre Stimme genauer zu kontrollieren.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden vom Dozenten vorab telefonisch kontaktiert.

B273074 **Schwanthalerhöhe**
Susanna Proskura · Creativissimo · Westendstr. 19 (Eingang über den Hof, 2. Stock) · 15 x do 16.00 bis 19.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze

Vor allem für Teilnehmer von Chorsingen am Vormittag
B273076 **Hadern**
Angela Schütz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 7 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10. bis 25.11.2015 · € 127.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♿

B273078 **Hadern**
Angela Schütz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 7 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 2.12.2015 bis 3.2.2016 · € 127.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♿

Bairisch-alpenländischer Singkreis

Wollen Sie den kraftvollen Klang bairisch-alpenländischer Lieder in ihrer naturhaften Mehrstimmigkeit erleben? Dann kommen Sie zu diesem Singkreis, in dem solche Lieder erarbeitet werden. Sie lernen dabei, besser mit Ihrer Stimme umzugehen, eine zweite oder dritte Stimme nach dem Gehör zu finden oder mit Ihrer Bass-Stimme das Fundament für den Chorklang zu bilden.

B273090 **Sendling**
Dr. Erich Sepp · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.10., 10.11., 24.11., 15.12.2015, 19.1. und 16.2.2016 · € 33.– · 30 Plätze · ♿

Chorsingen am Vormittag

Sie haben Lust auf mehrstimmiges Singen, auf fundierte Stimmbildung und wollen sich etwas Gutes tun? Dann kommen Sie in unseren Vormittagschor! Hier lernen Sie bei verschiedensten Chorstücken, immer besser mit Ihrer Stimme zurechtzukommen und können so mehr und mehr das Singen in einem Chor genießen. Etwas Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind erwünscht.

B273130 **Hadern**
Angela Schütz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mi 11.40 bis 13.10 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 66.– · 40 Plätze · ♿

Musik

Lieder aus aller Welt – Chor der MVHS in Hadern

Für alle, die Freude am Singen mehrstimmiger Lieder haben. Diese sind nach verschiedenen Themenkreisen und Herkunftsgebieten gegliedert. In die Anfänge chorischer Stimmbildung wird dabei eingeführt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Ingrid Zacharias, Telefon (0 89) 70 81 77.

B273134 **Hadern**
Ingrid Zacharias · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 21.1.2016 · € 66.– · 20 Plätze · ♿

Saiteninstrumente – Gitarre

Gitarre zum Kennenlernen

Gitarre Klassisch oder Gitarre Liedbegleitung? Sie wollen sich grundsätzlich orientieren und die verschiedenen Stilrichtungen kennen lernen? Sie möchten wissen, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur bedeutet? Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in den Grundstufen der Kurse „Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke“ oder „Klassische Gitarre“ vertiefen.
Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

B274008 – Samstagskurs **Sendling**
Norbert Koch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 15.00 bis 17.15 Uhr · 23.1. und 30.1.2016 · € 32.– · 9 Plätze · ♿

Klassische Gitarre oder spanische Gitarre

Gitarre Klassisch – 2. Semester

Voraussetzungen sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel.
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (0 89) 44 47 80-62/61

B274110 **Sendling**
María José Alvira Martín · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 109.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Klassisch – ab 3. Semester und höher

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse.
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (0 89) 44 47 80-62/61

B274228 **Sendling**
María José Alvira Martín · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 109.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – wo stehe ich?

Sie hatten früher Unterricht und kommen alleine nicht mehr weiter? Sie brauchen wieder eine Anleitung und Anregungen für Ihr Gitarrenspiel? Sie wissen aber nicht, welche der fortgeschrittenen Spielgruppen für Sie in Frage kommt? Im Kurs werden elementare Begleittechniken, Schlagmuster und Fingerpickung wiederholt und aufgefrischt. Mit Beratung für die Anmeldung.
Für Wiedereinsteiger mit ein bis zwei Jahren Spielpraxis.

B274310 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 18.00 bis 21.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.1.2016 · € 20.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – ein neuer Anfang

Sie haben früher Gitarre gespielt und möchten Ihr Können wieder auffrischen? Die Grundakkorde und einige Schlag- und Zupfmuster sind Ihnen noch bekannt? Im Kurs werden Ihre Kenntnisse wieder hervorgeholt und erweitert. Neue Stücke und Lieder werden erarbeitet und gemeinsam gespielt und gesungen.

B274312 **Fürstenried-Ost**
Martin Hörner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke

Gitarre Liedbegleitung – Anfänger

Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse

B274408 **Sendling**
Camelia Cretu · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 140.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 2. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274426 **Sendling**
Michael Sternbacher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 20.30 bis 21.45 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 109.– · 9 Plätze · ♿

B274428 **Fürstenried-Ost**
Gert Güntzel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 3. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274450 **Sendling**
Michael Sternbacher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 128.– · 6 Plätze · ♿

B274452 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 140.– · 9 Plätze · ♿

B274454 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 140.– · 9 Plätze · ♿

B274456 **Fürstenried-Ost**
Gert Güntzel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 4. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274468 **Sendling**
Gert Güntzel · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274470 **Schwanthalerhöhe**
Robert Richter · Nachbarschaftstreff Theresienhöhe · Hans-Fischer-Str. 13 · 14 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 153.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 5. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274486 **Schwanthalerhöhe**
Andreas Düker · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 6. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274508 **Schwanthalerhöhe**
Robert Richter · Nachbarschaftstreff Theresienhöhe · Hans-Fischer-Str. 13 · 14 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 153.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 7. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274518 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 140.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 4. und 5. Unterrichtsjahr

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274530 **Schwanthalerhöhe**
Andreas Düker · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274532 **Sendling**
Gert Güntzel · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274534 **Sendling**
Michael Sternbacher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 19.15 bis 20.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 128.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – mindestens fünf Jahre Spielpraxis

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44 47 80-62/61

B274558 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 9 Plätze · ♿

B274560 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre-Specials

Gitarrenbands

Für Spieler mit längerer Spielpraxis. Neben schwierigeren Instrumentalstücken werden Folk-, Pop- und Rocksongs in differenzierten Arrangements ausgearbeitet, die nach Möglichkeit zur Aufführung gebracht werden. Neben Gitarren können auch andere Instrumente (Bass oder Synthesizer) mitgebracht werden.
Voraussetzung: sichere und flüssige Beherrschung der grundlegenden Akkorde (auch Barré-Griffe) und Spieltechniken (Schlagmuster, Fingerpicking) sowie die Bereitschaft mitzusingen.
Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit Norbert Koch, Telefon (089) 8 54 21 07.

B274610 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

B274612 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Ukulele

Anhand von einfachen, bekannten Songs aus der Popmusik lernen wir alles, was man für das Ukulele-Spiel braucht: Stimmen, einfache Melodien und Akkorde, Tonleitern, Tabulaturschreibweise, Zupf- und Schlagmuster. Die Stimmung der Ukulele ist g, c, e und a.
Das Mitsingen zu den Songs ist erwünscht, aber nicht Pflicht.
Nähere Informationen zu den Kursen und zum Instrumentenkauf erhalten Sie vorab bei Johann Schneider, Telefon (089) 50094714.

Anfänger
Gitarrenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

B274640 **Sendling**
Johann Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.10. bis 11.12.2015 · € 109.– · 6 Plätze · ♿

Fortgeschrittene – mit leichten Vorkenntnissen

B274642 **Sendling**
Johann Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.10. bis 11.12.2015 · € 109.– · 6 Plätze · ♿

Fortgeschrittene

B274644 **Sendling**
Johann Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 109.– · 6 Plätze · ♿

Weitere Saiteninstrumente

Cello – Einzelunterricht

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Im Einzelunterricht hat die Lehrkraft die Möglichkeit, individuell auf Ihre Fähigkeiten einzugehen und mit Ihnen intensiv an Musikstücken zu arbeiten. Die Kurszeit wird nach Absprache mit dem Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Mehrmals im Semester besteht für alle Kursteilnehmenden die Möglichkeit, gemeinsam zu musizieren. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden vorab telefonisch kontaktiert. Fragen zum Instrumentenverleih oder -kauf beantwortet Christian Jüttendonk, Telefon (089) 26018282.

B275020 **Sendling**
Christian Jüttendonk · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 253.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♿

Zither

Die zarten Saiten eines besonderen Instruments – Klassik, Volksmusik, Jazziges und vieles mehr werden wir einstudieren und zum Klingen bringen. Auch eignet sich die Konzertzither wunderbar zur Liedbegleitung. Gemeinsam erarbeiten und verfeinern wir die grundlegenden Spieltechniken der linken und rechten Hand.
Es wird ein Unterrichtsablauf festgelegt, der sowohl Einzel- als auch Gruppenunterricht beinhaltet, um speziell auf die Bedürfnisse der einzelnen Spieler eingehen zu können. Individuelle Förderung und das Erlebnis des Gruppenmusizierens sind so möglich.
Fragen zu den Kursen und zum Instrumentenverleih oder -kauf beantwortet Elvira Schlegelmilch, Telefon (089) 87577150.

Aufbaustufe 2
Voraussetzungen: Möglichst flüssiges Lesen von Violin-/Bassschlüssel, Melodiespiel mit Begleitmustern in geraden und ungeraden Taktarten.

B275030 **Sendling**
Elvira Schlegelmilch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 193.– · 4 Plätze · ♿

Aufbaustufe 3

Voraussetzungen: Flüssiges Lesen und Spielen von Violin- und Bassschlüssel. Einfache Doppelgriffe am Griffbrett und in den Freisaiten sollten bekannt sein.

B275036 **Sendling**
Elvira Schlegelmilch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.45 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 193.– · 4 Plätze · ♿

Blasinstrumente

Gemischte Blockflöten-Spielgruppen

Für Fortgeschrittene mit mittlerer bis guter Spieltechnik, die gern mit anderen zusammen musizieren. Gespielt wird klassische Musik vom Mittelalter bis zur Moderne für Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte.

Anmeldung für Quereinsteiger nur nach vorheriger Rücksprache mit Katharina Schellhorn, Telefon (089) 52315196, oder Petra Schiegg, Telefon (089) 55063768.

B275100 **Sendling**
Katharina Schellhorn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

B275102 **Sendling**
Katharina Schellhorn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.15 bis 20.45 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 226.– · 4 Plätze · ♿

B275104 **Sendling**
Petra Schiegg · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 8 Plätze · ♿

B275106 **Sendling**
Petra Schiegg · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Querflöte – Fortgeschrittene

Die Querflöte ist ursprünglich asiatischer Herkunft. Seit dem Mittelalter ist sie in Europa (vornehmlich in Deutschland) zu finden und wird seit dem 16.jJahrhundert als Orchesterinstrument eingesetzt. Die Querflöte gehört traditionell zur Gruppe der Holzblasinstrumente, obwohl sie heute vollständig aus Metall gefertigt wird.
Bevorzugte Musik: klassisch und modern.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Anmeldung für Quereinsteiger nur nach vorheriger Rücksprache mit Mechthild Horn, Telefon (089) 6016059.
Informationen zum Instrumenten-, Zubehör- und Notenkauf erteilen die Dozenten. Ab 3. Semester und höher.

B275122 **Sendling**
Mechthild Horn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 231.– · 4 Plätze · ♿

Querflöten-Ensemble

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Spieler und Wiedereinsteiger. Erarbeitet werden Werke des Barock und der Klassik, aber auch moderne Arrangements von Romantik über Folk bis Latin.
Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit Mechthild Horn, Telefon (089) 6016059.

B275128 **Sendling**
Mechthild Horn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 231.– · 4 Plätze · ♿

Musik

Klarinette

Das Holzblasinstrument Klarinette gehört seit Mitte des 18.jJahrhunderts zur Standardbesetzung eines Orchesters und wurde besonders in der Romantik eingesetzt. Im Jazz ist die Klarinette heute ein bevorzugtes Melodie-Instrument. In den Kursen werden die Grundlagen vermittelt und nach Möglichkeit sowohl klassische Stücke als auch kurze Jazz- und Blueskompositionen erarbeitet.
Informationen zum Instrumentenverleih oder -kauf erteilen die Dozenten.
Geeignete Instrumente: deutsches und Boehm-System.
Anmeldung für Quereinsteiger ab „Aufbaustufe" nur nach vorheriger Rücksprache mit Alexander Weinstock, Telefon 0176-70441468.

Aufbaustufe
Notenkenntnisse und der Tonumfang vom tiefen Register bis zum hohen C werden vorausgesetzt.
B275142 **Hadern**
Alexander Weinstock · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr
19.30 bis 21.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 231.– · 4 Plätze · ♿

Fortgeschrittene
Voraussetzung mindestens zwei Semester Spielpraxis. Repertoire: u. a. drei-/vierstimmige klassische Ensemblestücke und leichte Improvisation.
B275148 **Hadern**
Alexander Weinstock · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr
18.00 bis 19.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 231.– · 4 Plätze · ♿

Tasteninstrumente

Akkordeon – Aufbaustufe

Auf dem chromatischen Pianoakkordeon werden mehrstimmige Stücke in unterschiedlichen Tonarten mit entsprechender Bassbegleitung gespielt; bevorzugt Unterhaltungsmusik, Evergreens, alpenländische Volksmusik und Stücke nach Absprache. Im Vordergrund steht das Zusammenspiel, wobei die Freude am gemeinsamen Musizieren vor ausgefeilter Spieltechnik und Perfektion gehen soll. Informationen zum Instrumentenverleih oder -kauf erhalten Sie bei Martin Sellmeir, Telefon (08121) 771452. Anmeldung für Quereinsteiger nur nach vorheriger Rücksprache mit den Dozenten.
2. Semester, Notenkenntnisse sind erforderlich.
Mindestanforderung Aufbaustufe 72 Bässe.

B275202 **Sendling**
Martin Sellmeir · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di
18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 231.– · 4 Plätze · ♿

Steirische Harmonika

Wollen Sie dieses traditionelle Volksinstrument kennen- und spielen lernen? Die Ziach oder Quetschn ist fast in jeder Volksmusikgruppe gerne gesehen. Das diatonische, wechseltönige Akkordeon hat drei bis fünf Knopfreihen, die jeweils in einer bestimmten Tonart gestimmt sind, die auf Zug oder Druck wechselt. Mit ihrem sonoren Bassklang und dem schönen unverwechselbaren Diskant eignet sich die steirische Harmonika ganz besonders, um zum Tanz aufzuspielen. Die Kurszeit wird nach Absprache mit dem Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer vom Dozenten vorab telefonisch kontaktiert.

B275214 **Sendling**
Martin Sellmeir · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di
19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♿

Klavier

Ob in Klassik oder Schlager, Blues, Chanson oder Jazz, kein anderes Instrument ist so universal einsetzbar und erfüllt so viele unterschiedliche Funktionen: Man spielt es solo oder in kleiner Besetzung, nutzt es als Begleitinstrument, arrangiert und komponiert mit seiner Hilfe. Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene, Notenkenntnisse werden vermittelt. Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, regelmäßig zu üben.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer vom Dozenten vorab telefonisch kontaktiert.

B275252 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 14.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 5 Plätze · ♿

B275254 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 17.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275256 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 19.15 bis 21.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275258 **Hadern**
Jana Markarian-Lippert · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 253.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275260 **Hadern**
Jana Markarian-Lippert · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mi 19.15 bis 21.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 253.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275262 **Sendling**
Anna Sherashevskaya · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 16.30 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 5 Plätze · ♿

Rhythmus, Bewegung und Percussion

Xumbalu – Körpermusik

Teure Instrumente kaufen und sie anschließend mühsam durch die Gegend schleppen? Das alles brauchen wir nicht, denn der Körper ist unser vielseitiges Instrument, das wir immer und überalldabei haben. Xumbalu ist eine Form von Körpermusik, bei der Sie selbst spielerisch Rhythmen erlernen und weiterentwickeln. Neben Bodypercussion ist die Stimme ein weiterer Baustein, der in Form von Sprechen, Gesang und Vocal Percussion integriert werden kann. Die so erarbeiteten Rhythmus-Figuren können beliebig kombiniert und übereinandergelegt werden, sodass ein regelrechtes Körpermusik-Orchester im Kleinen entsteht.

B275308 **Sendling**
Martin Schlögl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.11., 29.11., 13.12.2015, 10.1. und 24.1.2016 · € 38.– · 14 Plätze

Bongo

Bongos, kleine einfellige Handtrommeln lateinamerikanischer Herkunft, werden grundsätzlich paarweise eingesetzt und sitzend gespielt. Die kleinere Trommel wird „macho“, spanisch für „Mann“, die größere „hembra“, spanisch für „Frau“, genannt. Besonders in der kubanischen Musik und im (Latin-)Jazz sind Bongos wichtige Rhythmus-Instrumente. Sie lernen verschiedene Schlagtechniken kennen; weiterhin den Grundrhythmus „Martillo“ (mit einfachen Variationen), der in der traditionellen kubanischen Musik und auch im Funk, HipHop, Rock und Pop vorkommt. Ergänzend wird anhand von Hörbeispielen der musikalische Zusammenhang, in dem Bongos eingesetzt werden, aufgezeigt.
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn unbedingt Frau Janine Schmidt, Telefon (089) 74792594.

B275320 – Wochenendseminar **Hadern**
Janine Schmidt · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa/so 10.00 bis 12.30 Uhr · 9./10.1.2016 · € 41.– · 10 Plätze · ♿

Darabuka – orientalische Vasentrommel

Die Darabuka – heute meist aus einem kelchförmigen Metallkorpus mit Kunststofffell – hat ihren Ursprung im Vorderen Orient. Sie ist fester Bestandteil der arabischen und türkischen Musik, aber auch viele Weltmusikbands schätzen den prägnanten und variationsreichen Sound der orientalischen Trommel.
Eine Einführung in die Schlagtechnik wird ergänzt durch rhythmische Grundübungen und typische Patterns. Die lautmalende Trommelsprache ermöglicht einen leichten Einstieg auch ohne musikalische Vorkenntnisse.
Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bitte unbedingt bis eine Woche vor Kursbeginn die Kursleiterin Marliese Glück, Telefon (089) 54642451.

B275324 – Sonntagsseminar **Hadern**
Marliese Glück · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · so 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 10.– · 6 Plätze · ♿

Rahmentrommeln

Dieser Workshop zielt darauf ab, Verwandtschaften zwischen unterschiedlichen Musiktraditionen, Spieltechniken und Rhythmen zu finden und zu erproben. Und so wird aus einem traditionellen süditalienischen Schellentamborin (Tamburello) das ideale Begleitinstrument für einen Landler, auf einem Bendir (kleine Rahmentrommel mit Schnarrseite) gespielte marokkanische Berberrhythmen vermischen sich mit einem Walzer und bei ungeraden Rhythmen, welche wir der türkischen Tradition entnehmen und auf der Bodhran (Rahmentrommel großen Durchmessers) trommeln, merken wir sofort, dass wir damit durchaus einen Zwiefachen begleiten können. Ein spielerisches und trotzdem respektvolles Vermischen der Volksmusik verschiedener Länder auf einigen Vertretern aus der faszinierenden Welt der Rahmentrommeln.

B275336 – Samstagsseminar **Sendling**
Jan Langer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 21.11.2015 · € 30.– · 12 Plätze · ♿

Cajon

Das Spielen mit dem Cajon ist ein idealer Einstieg in die Welt der Rhythmik. Da die schlichte Sitztrommel klein, leicht zu transportieren und nicht zu teuer ist, wird sie in Rock, Pop, Blues und Folk immer häufiger als Ersatz für das klassische Schlagzeug eingesetzt. Der tiefe Bass und satte Snaresound des Cajons legt eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt.
Wir lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves und Playalongs (das Spielen/Üben mit Musik).
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Cajons sind vorhanden.

B275354 – Sonntagsseminar **Hadern**
Noah Psunkewicz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 6.12.2015 · € 42.– · 8 Plätze · ♿

B275356 – Sonntagsseminar **Hadern**
Noah Psunkewicz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 21.2.2016 · € 42.– · 8 Plätze · ♿

Didgeridoo

Didgeridoo-Bauen

Das Didgeridoo ist das traditionelle Instrument der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Es wird aus einem ausgehöhlten Baumstamm gefertigt und gehört zu den ältesten und urtümlichsten Musikinstrumenten der Welt.
Wir bauen unser eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften. Zunächst suchen wir einen vorgefertigten Holzrohling aus Akazie, australischer Esche oder Eukalyptus aus. Dieser wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht, bemalt und mit einer Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt, die dem Holz einen seidenmatten Glanz verleihen. Sowohl die Stimmung des Instruments als auch seine Klangfarbe können wir gestalten. Dazu bearbeiten wir vor allem das Mundstück und den Klangtrichter des Didgeridoos.
Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben. Alle Werkzeuge werden gestellt.
Im Anschluss an den Kurs können Sie Ihr neues Instrument ausprobieren.

B275330 – Samstagsworkshop **Sendling**
Anton Nachbauer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.11.2015 · € 42.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten, je nach Auswahl des Holzrohlings ca. € 65.–, € 120.– bis € 250.– · 8 Plätze · ♿

Didgeridoo zum Ausprobieren

Wir lernen unser neugebautes, mitgebrachtes oder ausgeliehenes Instrument kennen und entlocken ihm die ersten Töne. Zunächst probieren wir aus, mit welcher Mundstellung und Atmung wir den Grundton erzeugen können. Informationen und Übungen zu den Möglichkeiten der Spiel- und Anblastechniken sowie über die berühmte Zirkularatmung ergänzen das Programm.

B275332 – Samstagsseminar **Sendling**
Anton Nachbauer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 17.00 bis 20.00 Uhr · 14.11.2015 · € 19.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 5.– · 12 Plätze · ♿

Ensemble und Band

ars vivendi
Lebendiges Musizieren und gemeinsames Spiel im Ensemble

Sie wollen Ihr Streich- oder Holzblasinstrument nicht immer allein im stillen Kämmerlein spielen? Dann sind Sie beim Spielkreis ars vivendi herzlich willkommen!
Im Vordergrund steht das barocke und klassisch-romantische Repertoire mit gelegentlichen Ausflügen in ältere und jüngere Epochen sowie Arbeit an Klang und Interpretation der jeweiligen Stücke.
Anmeldung für neue Mitglieder nur nach vorheriger Rücksprache mit Anna Sherashevskaya, Telefon 0172-7135547, oder am ersten Kursabend.

B276012 **Sendling**
Anna Sherashevskaya · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 105.– · 14 Plätze · ♿

Akustikband

Mit akustischer Gitarre, Bass, kleinen Latin-Percussion Instrumenten, Ukulele und Gesang zeigt der Multi-Instrumentalist Johann Schneider, wie man in einer Gruppe bekannte Pop- und Rocksongs interpretiert und arrangiert. Neben dem Erlernen von instrumentalen Fähigkeiten (Akkorde, Rhythmik, Skalen und Improvisation) erfährt man, wie das Zusammenspiel in einer Band mit akustischen Instrumenten und Gesang funktioniert. Teilnehmen kann jeder, der über einfache Instrumental-Kenntnisse verfügt. Ideal ist der Kurs für Gitarristen, Bassisten, Ukulelespieler, Percussionisten, Rhythmiker und Sänger u. a.
Quereinsteiger vor Anmeldung bitte Rücksprache mit Johann Schneider, Telefon (089) 50094714.
Eigene Instrumente müssen mitgebracht werden.

B276032 **Sendling**
Johann Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 109.– · 6 Plätze · ♿

Naturwissenschaften verstehen

Biologie

Der Mars, unser roter Nachbarplanet
Marsforschung gestern, heute, morgen

Der Mars ist der meistbesuchte Planet in unserem Sonnensystem – bisher aber nur mit unbemannten Missionen. Warum wirkt der Mars so anziehend auf uns Menschen? Wie ist der Mars entstanden? Welche Missionen zum vierten Planeten gab es bisher und welche Erkenntnisse haben wir dadurch gewonnen? Dieser leicht verständliche Vortrag verschafft einen Überblick über die Marsforschung und die ehrgeizigen Pläne für Missionen in der Zukunft.

B311640 – Vortrag **Sendling**
Marco Sproviero · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 20.30 bis 22.00 Uhr · 22.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Heilpflanzen in Märchen und Mythen

Von Frau Holle zur Nymphe Anemone, die Pflanzensymbolik spielt in Märchen und Mythen eine große Rolle. In einem Bilderbogen führt die Heilpraktikerin und Buchautorin Astrid Süßmuth durch die zauberhafte Welt der Märchen, erklärt welche zentrale Rolle die Pflanzen oft einnehmen und welche heilkundlichen Geheimnisse und welches botanische Wissen darin verborgen sind.

B312720 **Sendling**
Astrid Süßmuth · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Forschungsstandort München: Wissenschaft hautnah

Für Forschung und Wissenschaft spielt der Standort München auch international eine bedeutende Rolle. Wissenschaftler wichtiger Institutionen bieten die Möglichkeit, ihnen an ihrem Arbeitsplatz über die Schulter zu schauen.

Start up-Biotech im Kampf gegen das Bienensterben

Wie sich Hobby und Beruf verknüpfen lassen, zeigt der wissenschaftliche Geschäftsführer von Intana Bioscience: Als Hobby-Imker ist er in besonderem Maße mit dem Bienensterben konfrontiert – als Biologe überlegt er sich Lösungen im Kampf gegen die bienenschädigende Varoa-Milbe – und als Geschäftsführer hat er die Möglichkeit, diese Ideen umzusetzen. Welch langen Atem man dafür braucht, wie sich der Laboralltag gestaltet und was das alles mit den Bienen zu tun hat, erfahren Sie bei Vortrag, Diskussion und Führung durch die Laborräume.

B313246 – Führung
Dr. Stefan Hannus, Geschäftsführer · Treffpunkt: Intana Bioscience, vorm Hauseingang, Rückgebäude an der Rampe · Lochhamerstr. 29a · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 3.12.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze

Entdecken Sie Ihre eigene DNA
Experimentieren im MaxLab

Im Schüler- und Besucherlabor der Max-Planck-Institute (MPI) für Biochemie und Neurobiologie am Wissenschaftscampus Martinsried erleben Sie die Faszination naturwissenschaftlicher Forschung. Sie erhalten Einblick in die Forschungsarbeiten der beiden MPIs und schlüpfen in einen Laborkittel. Isolieren Sie unter Anleitung die eigene Erbinformation (DNA): Wie sieht DNA aus? Wie wird damit im Labor gearbeitet? Und welche Erkenntnisse ziehen Wissenschaftler daraus?

B313252 – Führung
Mitarbeiter MPI · Treffpunkt: Max-Planck-Institut für Biochemie, Eingang · Am Klopferspitz 18 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 14.1.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Natur erkunden

Naturkundliche Erlebnis- und Familientouren

Auf den Spuren des eiszeitlichen Isar-Loisach-Gletschers
Busexkursion von München ins Inntal

Bis vor 20000 Jahren war das bayerische Alpenvorland von einem mächtigen Eispanzer bedeckt. Mit dem Bus folgen wir den Spuren des zurückweichenden Eises und fahren über den Starnberger See, die Osterseen und Mittenwald bis nach Seefeld in Tirol. An ausgewählten Haltepunkten erkunden wir die typischen Landschaftsformen, die Eis und Schmelzwasser hinterlassen haben. Eiszeitspezialist Dr. Thomas Geist erklärt die Ursachen der Vergletscherung und diskutiert die Folgen des Klimawandels.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung (mittags wird eingekehrt), wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe

B313428 – Exkursion **Hadern**
Dr. Thomas Geist · Treffpunkt: Bushaltestellen vor U6-Bahnhof Klinikum Großhadern · Max-Lebsche-Platz 21 · so 9.00 bis 19.00 Uhr · 11.10.2015 · € 66.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Ausblick und geologischer Durchblick – im Murnauer Moos

Beeindruckende Ausblicke auf den Staffelsee, das Murnauer Moos und die Nördlichen Kalkalpen bietet diese geologische Wanderung, auf der wir ‚im Vorbeigehen‘ erfahren, was Köchel sind oder wie Faltenmolasse entsteht. Wir wandern über den Weiler Berggeist zum Aussichtsstadel Murnauer Moos und erkunden die Entstehungsgeschichte dieses größten zusammenhängenden Moores Europas. Nach der Mittagseinkehr beim Ähndl steigen wir zur Ludwigshöhe an, die uns ungeahnte Aussichten ermöglicht.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Getränke (mittags wird eingekehrt), wetterfeste Kleidung

B313464 – Wanderung
Petra Schenk · Treffpunkt: Bahnhof Murnau, am Gleis vor der Halle · Bahnhofplatz 1 · so 9.30 bis 15.30 Uhr · 25.10.2015 · € 22.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Geologische Wunder an der Würm

Die dort lebende Geologin Petra Schenk erkundet mit Ihnen auf ungewöhnlichen Wegen diese Landschaft aus der letzten Kaltzeit: Vom Starnberger See wandern wir über die alte, trockene Würm-Schleife nach Gut Rieden, wo wir einkehren – mit Ausblicken auf das Starnberger Gletscherzungenbecken. Der Endmoränenwall mit den Grundmauerresten der alten Karlsburg zeigt die 50 Höhenmeter an, die sich die Würm durch die Doppelendmoränen geschliffen hat. In der verwunschenen Flusslandschaft entdecken wir mehrere Quellen.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Getränke (mittags wird eingekehrt), wetterfeste Kleidung

B313468 – Wanderung
Petra Schenk · Treffpunkt: Bahnhof Starnberg Nord, Eingangshalle · Hans-Zellner-Weg 1 · sa 9.30 bis 15.30 Uhr · 14.11.2015 · € 22.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Münchens Natur- und Kulturschätze an der Isar

Von der Stadtmitte bewegen wir uns flussaufwärts: Kurt Bauer erzählt von Flößerei und Stadtgründung und erklärt Bauwerke wie den Friedensengel,den Vater-Rhein-Brunnen oder das Müllersche Volksbad. Weiter südlich erleben wir die renaturierte Isar. Woran erkennen wir die typischen Bäume und Sträucher im Winter? Welche Tier- und Vogelarten entdecken wir?: z. B. Gänsesäger, Eisvogel und mit etwas Glück auch Wanderfalken. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Endpunkt der Exkursion: U3 Thalkirchen, danach Einkehrmöglichkeit mit dem Dozenten
Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung, Fernglas wenn vorhanden, wetterfeste Kleidung

B313472 – Wanderung **Lehel**
Kurt Bauer · Treffpunkt: Max-II-Denkmal · Maximilianstr. · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 16.1.2016 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Glitzernde Eiszapfen und geologisches Wunder: Die Partnachklamm bei Nacht

Meterlange Eiszapfen reflektieren den Schein unserer mitgebrachten Taschenlampen. Wir sehen, hören, fühlen die Kraft des Wassers und des Eises. Unter der fachkundigen Führung von Sepp Karner von „Geo-Trip" erleben Sie die winterliche Schönheit und erfahren mehr über die geologischen Besonderheiten dieser einmaligen Schlucht. Wenn der Zugang zur Klamm freigegeben ist, findet die Veranstaltung bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Taschenlampe, da die Klamm unbeleuchtet ist (wenn vorhanden bitte mit Farbfilter für besondere Lichteffekte), wetterfeste Kleidung, Winterschuhe

B313478 – Wanderung
Sepp Karner/Vera Karner · Treffpunkt: Skistadion Garmisch Partenkirchen, an der Bushaltestelle Partnachklamm · sa 16.30 bis 18.30 Uhr · 23.1.2016 · € 8.– · Vor Ort zu zahlen: Klammeintritt Erwachsene € 2.50 · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Winterfütterung im Klosterland Benediktbeuern Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Die Kochelseemoore sind auch im Winter ein Eldorado der Vogelwelt mit zahlreiche einheimischen Arten und Gästen aus dem Norden. Oft sind auch Jäger wie Kornweihe, Sumpfohreule oder Raubwürger anzutreffen. Mit welchen Strategien und Anpassungen überleben die Vögel den Winter? An der Futterstelle Moosmühle lassen sich nicht nur die angefütterten Vogelarten beobachten, sondern auch Greifvögel wie der Sperber, die hier zahlreiche Beute finden.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wenn vorhanden Fernglas (besser Spektiv), wetterfeste Kleidung, evtl. heiße Getränke und Verpflegung

B313496 – Exkursion
Manfred Siering · Treffpunkt: Bahnhof Benediktbeuern · Bahnhofplatz 5 · so 12.30 bis 15.00 Uhr · 28.2.2016 · € 9.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Vogelkundliche Wanderungen

Wildnis an der Isar: die Pupplinger Au

Wir beobachten Schwimmvögel und durchziehende Singvögel. Je nach Witterungsverlauf treffen Enten und Watvögel Nordeuropas ein, um zu rasten oder zu überwintern. Inmitten der Wildflusslandschaft der Pupplinger Au mit den abgelagerten Baumstämmen und Kiesbänken zeigt und erklärt Vogelspezialist und Naturkenner Manfred Siering typische Pflanzen und Tiere und geht näher auf die erfolgreiche Renaturierung der Isar ein. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung

B313502 – Exkursion
Manfred Siering · Treffpunkt: S7-Bahnhof Icking · Bahnhofsplatz 1 · sa 8.00 bis 13.00 Uhr · 3.10.2015 · € 18.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Essbare Wildpflanzen und Heilkräuter

So gut schmeckt der Herbst – beim Kloster Benediktbeuern

In den Biotopen entdecken wir auch weniger bekannte essbare oder heilkräftige Herbstpflanzen. Kräuterpädagogin Andrea Winkler erklärt Methoden der Ernte und Zubereitung, gibt Hinweise für den Anbau im Naturgarten und vermittelt „altes Wissen" aus der Volksheilkunde und zur Mythologie der Pflanzen. Vertiefen Sie Ihr „Kräuterwissen" bei einer aus den gesammelten Kräutern und Früchten zubereiteten Mahlzeit mit Bauernbrot und Herbstpunsch.
Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit Rezepten.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Brettchen, Messer, Geschirrtuch, Plastikdosen, wetterfeste Kleidung

B313804 – Exkursion
Andrea Winkler · Treffpunkt: Bahnhof Benediktbeuern · Bahnhofplatz 5 · so 10.30 bis 14.30 Uhr · 11.10.2015 · € 15.– · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Friedhofsflora und Spukgeschichten

Wenn die Nächte dunkler werden und Lichter auf den Gräbern flackern, erkunden wir in der typischen Stimmung dieser nebeligen Jahreszeit den Waldfriedhof. Im ehemaligen Hochwaldforst des Schlosses Fürstenried entdecken wir eine klassische Friedhofsflora aus immergrüner Grabbepflanzung und Blütenschmuck. All diesen Pflanzen ist nicht nur eine besondere Symbolik inne, viele sind große Heilpflanzen und tief im Brauchtum rund um diese schattenhafte Jahreszeit verwurzelt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

B313822 – Exkursion **Großhadern**
Astrid Süßmuth · Treffpunkt: Eingang Waldfriedhof · Lorettoplatz 3 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 8.11.2015 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Pilzkundliche Wanderungen

Pilze suchen – bestimmen – sammeln

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln; und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozenten erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

Im Mischwald bei Baierbrunn
B313932 – Exkursion
Helmut Grünert/Renate Grünert · Treffpunkt: Bahnhof Baierbrunn · Bahnhofstr. 2 · fr 13.45 bis 16.45 Uhr · 9.10.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Im Forstenrieder Park
B313926 – Exkursion **Fürstenried-West**
Werner Edelmann · Treffpunkt: U3 – Fürstenried-West, Schweizer Platz/Ecke · Graubündener Str. · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.10.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Natur gestalten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Gartenplanung und Gartenpraxis

Genussvoll Gärtnern ohne Bücken

Sie hätten gerne einen schönen Garten, ohne viel Zeit und Arbeitskraft zu investieren? In diesem Vortrag wird eine Gartengestaltung (nicht nur für Senioren) vorgestellt, die dies ermöglicht. Es werden Gestaltungstipps gegeben und pflegeleichte Stauden, Zwiebelpflanzen und Gehölze vorgestellt; ansprechende Gestaltungsbeispiele regen zur Umsetzung im eigenen Garten an. Auch gelenkschonende Arbeitsgeräte und Arbeitstechniken werden vorgestellt.

B323220 – Vortrag **Sendling**
Andrea Merzoug · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.2.2016 · € 12.50 · 12 Plätze · ♿

Der Weg zum attraktiven Garten
Profi-Tipps für die (Um)Gestaltung des Gartens

Ihr Garten liegt Ihnen sehr am Herzen und Sie möchten darin gerne etwas verändern, wissen aber nicht so recht wie? Haben Sie mit Ihrem gealterten Garten mehr Mühe als Freude? Wie kann Ihr Garten pflegeleicht und gleichzeitig attraktiv werden? Ein erfahrener Gartenberater gibt wertvolle Anregungen und Tipps aus der Praxis. Fragen der Gestaltung, der Pflanzenwahl und der Pflege eines Ziergartens werden anhand von Beispielbildern erläutert. So kann jeder selbst entscheiden, welcher Stil ihm am besten gefällt und diese Anregungen dann im heimischen Garten umsetzen.

B323225 – Vortrag **Sendling**
Werner Weber · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 27.2.2016 · € 12.50 · 14 Plätze · ♿

Der Naschgarten am Balkon

Obstbäume, Beerensträucher, Kräuter, Gemüse, Kartoffeln und Blumen – und alles auf dem Balkon? Möglich wird das mit einer ebenso einfachen wie überzeugenden Methode: Permakultur. Selbst auf kleinstem Raum kann der Balkon so ganzjährig zum sinnlichen Erlebnis werden. Durch gekonnte Kombination können Pflanzen so zusammen angebaut werden, dass sie davon sogar profitieren. Im Kurs vermittelt werden Planung und Gestaltung eines Permakultur-Balkons nach Ihren Wünschen; die ästhetische Wirkung des Naschgartens spielt dabei keine Nebenrolle.

B323330 – Vortrag **Sendling**
Ulrike Windsperger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.2.2016 · € 12.50 · 14 Plätze

Schnecken, Giersch und andere Gartenfreunde

Schönheit, Freude oder die Selbstversorgung aus dem Garten werden stark geschmälert, wenn Schnecken oder andere Plagegeister dem Pflanzenwachstum ein jähes Ende setzen. Verschiedene Möglichkeiten werden vorgestellt, wie Sie erfolgreich mit Schnecken, Giersch, Quecken und anderen unbeliebten Gartenbewohnern umgehen können. Die förderliche Wirkung spezifischer Pflanzgemeinschaften, Wildpflanzen als biologischer Pflanzenschutz und sanfte, aber wirkungsvolle Mittel gegen Krankheiten und zur Vertreibung von Schnecken werden besprochen.

B323335 – Vortrag **Sendling**
Ulrike Windsperger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 24.2.2016 · € 12.50 · 14 Plätze

Kulinarische Weihnachtsgeschenke aus dem Garten

Aus aromatischen Kräutern und getrockneten Blüten lassen sich viele edle Geschenke zaubern. Nach einem kurzen Vortrag wird vorgeführt, wie man Kräuter-Essig und -Öl ansetzt. Sie erfahren, welche Kräuter frisch oder getrocknet verwendet werden sollten. Mit einem Mörser werden im Anschluss ein würziges Kräutersalz und ein Blütenzucker zubereitet. Mit dem Rezeptblatt aus dem Kurs können Sie ansprechende Köstlichkeiten dann zu Hause zum eigenen Genuss oder als Geschenk selbst zubereiten.

B323725 – Seminar **Sendling**
Christine Nimmerfall · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 3.12.2015 · € 12.50 · 12 Plätze · ♿

Bauen und Wohnen

Ärger am Gartenzaun – vermeiden und vermindern

Sanierung, Umbauten, Rasenmähen, Hecken, Bäume und Feste führen immer wieder zu Streit zwischen Grundstücksnachbarn. Der Vortrag spannt den Bogen vom Hammerschlag- und Leiterrecht über Lärm bis zu überhängenden Zweigen. Die Referentin gibt einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen und vermittelt einen Einblick in die beteiligten menschlichen Regungen. Was fördert Auseinandersetzungen und was fördert deren Lösung?

B324220 – Vortrag **Sendling**
Juliana Helmstreit (RA) · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ♿

Alternative Wohnformen im Alter

Viele Menschen wollen auch im Alter ein möglichst selbstständiges Leben führen. Um in der eigenen Wohnung bleiben zu können, muss aber oft die Wohnsituation verändert werden. Wie kann die eigene Wohnung gestaltet werden, um möglichst lange darin wohnen zu können? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es dafür? Was kann von verschiedenen Formen des „betreuten" Wohnens erwartet werden? Wäre eine Wohn- oder Hausgemeinschaft eine Alternative? Unterschiedliche und innovative Wohnformen werden vorgestellt und weiterführende Informationen vermittelt.

B324235 – Vortrag **Sendling**
Gerlinde Gottlieb · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 1.12.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze · ♿

Kanal dicht?
Die obligatorische Dichtigkeitsprüfung für Hauseigentümer

Die obligatorische Dichtigkeitskontrolle in der Gebäudeentwässerung (GEA) betrifft alle Grundstückseigentümer, da sie verantwortlich für den ordnungsgemäßen Bau und Betrieb der Entwässerungsanlagen (Abwasser und Regenwasser) sind. Alle Kanäle und Schächte müssen per Gesetz dicht sein, andernfalls macht man sich strafbar – das Grundwasser oder der Boden könnten verunreinigt werden. Ein Sachverständiger der Wasserwirtschaft erläutert die Vorgehensweise der Dichtigkeitsprüfung. Er stellt die möglichen Schäden, die Sanierungs- oder Erneuerungsmaßnahmen sowie eine technische und finanzielle Gesamtbetrachtung vor.

B324282 – Vortrag **Sendling**
Boris John · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 12.1.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ♿

Gesundheit informativ

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen – die MBSR-Methode

Vor dreißig Jahren entwickelte der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn die inzwischen anerkannte hochwirksame Methode zur Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction). Basis dieser Methode ist die Schulung unserer Fähigkeit, unseren Körper und unsere Sinne aufmerksam und wohlwollend in der Gegenwart wahrzunehmen. Im Anschluss an den Kurzvortrag werden Übungen vorgestellt und erläutert. Gleichzeitig können Sie erste praktische Erfahrungen mit dieser bewährten Methode machen.

B340320 – Vortrag **Sendling**
Annette Klassen · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 13.10.2015 · € 7.– · 17 Plätze · ♿

Die Schilddrüsenfunktion regulieren

Schilddrüsenstörungen können Beschwerden im ganzen Organismus verursachen: Unregelmäßigkeiten von Blutdruck, Verdauung, Hormonhaushalt oder psychische Beschwerden. Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Funktion der Schilddrüse auszugleichen und zu regulieren. Da eine erfolgreiche Schilddrüsenregulation meistens eine Veränderung der Lebensweise beinhaltet, erhalten Sie auch wertvolle Tipps über den Zusammenhang zwischen der Schilddrüse und Ernährung, Bewegung, Stärkung des Immunsystems und Entspannungsmethoden.

B340360 – Vortrag **Sendling**
Christine Gielow · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 · € 7.– · 16 Plätze · ♿

Sehtraining am Bildschirmarbeitsplatz

Die meist beanspruchte Schnittstelle zwischen PC und Körper sind unsere Augen! Gut zu wissen, dass auch die Augen lernfähig und therapierbar sind. Augenschmerzen, Kopfschmerzen und Verspannungen können die Ursache für ständiges Arbeiten im Nahbereich (z. B. PC-Arbeit) sein. Diese Beschwerden lassen sich durch gezieltes Sehtraining reduzieren, indem die zentralen Funktionen des visuellen Systems gefördert werden. Das Sehtraining schärft den Blick für das Wesentliche und ist problemlos in den Alltag zu integrieren.

B340380 – Vortrag **Sendling**
Petra Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 14.1.2016 · € 7.– · 10 Plätze · ♿

Die Elemente in der TCM – Metall

Das Diagnose- und Behandlungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht auf der Beobachtung der Natur und ihrer Kreisläufe. Das Modell der Fünf Elemente hilft, diese Beobachtungen zu systematisieren. Lernen Sie das dem Herbst zugeordnete Element „Metall" kennen und den Funktionskreis Lunge/Dickdarm und Haut. Qigong-Übungen und Ernährungstipps ergänzen den Vortrag.

B340440 – Vortrag **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 16.11.2015 · € 7.– · 12 Plätze · ♿

Kinderkrankheiten und Kinderpflege zu Hause

Im Laufe seiner ersten Lebensjahre durchläuft jedes Kind verschiedenste Krankheiten und auch im Kindergarten- und Schulkindalter sind diese an der Tagesordnung. Eltern erfahren, wie sie ihren kranken Kindern zur Seite stehen können. Viele Tipps und Tricks rund um das Krankenbett und die kleinen Patienten, praktische Übungen zum Thema bewährte Hausmittel und Wickel sowie eine Möglichkeit für den Erfahrungsaustausch erwarten Sie.

B340520 – Vortrag **Sendling**
Miriam Walchshäusl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.2.2016 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Vorsorgen für den Ernstfall

Wie schnell kann es passieren, dass man (z. B. durch Unfall oder Erkrankung) vorübergehend oder längerfristig die Einwilligungsfähigkeit verliert und nicht mehr für sich selbst entscheiden kann. Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sichern bei Verlust der Einwilligungsfähigkeit den Erhalt der persönlichen Selbstbestimmung. Betroffene und Angehörige erhalten Informationen zur Rechtsgrundlage und darüber, was beim Abfassen der Dokumente zu beachten ist.

B340570 – Vortrag **Solln**
Irmgard Hofmann · Alten- und Service-Zentrum · Herterichstr. 58 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.1.2016 · € 7.– · 17 Plätze

Schnarchen
Effektive Hilfe durch die manuelle Schnarchtherapie

Schnarchen stört meist nicht nur die Betroffenen, sondern kann auch zur Geduldsprobe in der Familie werden. Hilfsmittel wie Schnarchspange, Nasenklammer, Atemhilfsgeräte oder operative Eingriffe im Rachen-/Gaumenbereich geben mehrheitlich unzufriedene Ergebnisse. Sie lernen die neurologischen und biomechanischen Zusammenhänge von Halswirbelsäule und Kiefergelenk kennen, die für das Schnarchen verantwortlich sind. Es werden manualtherapeutische Alternativen vorgestellt, die das Schnarchen minimieren und keine schwere Begleitapnoe zur Folge haben.

B340590 – Vortrag **Sendling**
Luis Weiss · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.2.2016 · € 7.– · 12 Plätze · ♿

Tinnitus – manualtherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Als Tinnitus bezeichnet man pfeifende Ohrgeräusche, die zeitweise oder auch permanent auftreten können. Nennenswerte Behandlungserfolge ohne bedenkliche Nebenwirkungen konnten bisher nur selten verbucht werden. Hoffnung bietet den Betroffenen nun die Therapie mittels Osteopathie und Chiropraktik. Bei dieser manuellen Behandlungsform wird durch sanfte und behutsame Handgriffe an Muskeln und Sehnen eine Linderung der Beschwerden herbeigeführt.

B340620 **Sendling**
Luis Weiss · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.12.2015 · € 7.– · 12 Plätze

MVHS-Firmenkurse

*Die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist für Sie als Firmenleitung wichtig?*

Sie möchten dies aktiv unterstützen durch ein betriebliches Gesundheitsmanagement?

Die MVHS bietet Ihnen ein umfassendes Angebot zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, maßgeschneidert für Ihr Unternehmen: mit verschiedenen Elementen wie z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Ernährung.

Ihre Ansprechpartnerin: Dinah Fink
Telefon (089) 72 10 06-53
E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Gesundheit aktiv

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen
In den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Wir bitten Sie, sich vor Kursbuchung an Ihre Krankenkasse zu wenden, um die Fördermodalitäten abzuklären.
Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule erheblich unterscheiden, da wir uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen orientieren.
Seit Anfang 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der ZPP sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren für Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung. Voraussetzung ist, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen und auf der Anwesenheitsliste Ihres Kurses das entsprechende Feld angekreuzt haben.
Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit für das Ausstellen der Teilnahmebestätigungen vier bis sechs Wochen betragen kann.

Bonuspunktsystem
Zusätzlich haben einige Krankenkassen ein System von Bonuspunkten für ihre Versicherten eingeführt. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Mit der Teilnahmebestätigung der vhs erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Entspannungsmethoden kennenlernen

Tagtäglich sehen wir uns vielen Anforderungen und Belastungen gegenüber, die wir schnell und gut bewältigen wollen. Wächst uns das über den Kopf, dann fühlen wir uns häufig „gestresst“, reagieren mit Gereiztheit oder körperlichem Unwohlsein. Werden Besinnungs- und Ruhephasen zum festen Bestandteil unseres Alltags, kann dies die körperliche und geistige Ruhe und Ausgeglichenheit fördern.
Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen sowie anerkannte Methoden kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Verpflegung

B351050 – Samstagsseminar **Sendling**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.2.2016 · € 36.– · 12 Plätze

Entspanntes Gesicht = entspannter Körper

Nächtliches Zähneknirschen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, unscharfes Sehen durch übermüdete Augen und durch Stress verkrampfte Muskeln können durch gezielte Gymnastik, Massage und Entspannung für das Gesicht günstig beeinflusst werden. Im Seminar lernen Sie Techniken zur Gesichtsentspannung kennen und üben diese an sich selbst. Dabei können Sie erleben, wie sich Ihr gesamter Körper entspannt.
Bitte mitbringen: Standspiegel, Gästehandtuch und Schreibsachen

B351085 **Sendling**
Claudia Caran · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.11.2015 · € 21.– · Vor Ort zu zahlen: Es kann im Seminar ein Skript für € 1.– erworben werden. · 12 Plätze

Entspannter Nacken – freier Kopf

Kopf- und Schulter-Nacken-Bereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung. Für den Arbeitsalltag bedeutet das oft Konzentrationsstörungen, Energieverlust und nachlassende Leistungsfähigkeit. Lernen Sie schnell und effektiv anzuwendende Selbstmassagegriffe sowie muskelentspannende und konzentrationsförderne Übungen kennen, damit Sie sich zukünftig gerade auch im Büroalltag zwischendurch helfen können. Zusätzlich unterstützen Sie Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung neuerlicher Verspannungen.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, Schreibsachen und bequeme Kleidung

B351090 – Samstagsseminar **Sendling**
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.10.2015 · € 36.– · 12 Plätze

---

„Facelifting“ – ohne Skalpell mit Lymphdrainagemassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen“.
Bitte mitbringen: kleinen Spiegel

B351105 **Sendling**
Claudia Caran · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10.2015 · € 21.– · Vor Ort zu zahlen: Es kann im Seminar ein Skript für € 2.– erworben werden. · 12 Plätze

---

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick sein. Die Haltung dabei ist offen, annehmend, vertrauend, geduldig und nicht wertend. Auf der Grundlage des Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Konzepts des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Jon Kabat-Zinn üben wir eine Atemmeditation, Gehmeditation, sanftes Yoga und achtsames Essen. Dabei beleben und aktivieren wir unsere Fähigkeit, im jeweiligen Moment bewusst zu leben.
Bitte mitbringen: Decke, (Sitz-)Kissen und bequeme Kleidung

B351120 **Sendling**
Christian Storch/Elke Glander · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x fr 13.30 bis 16.00 Uhr · 13.11.2015 bis 29.1.2016 (nicht am 27.11.) · € 143.– · Vor Ort zu zahlen: € 40.– Materialgeld für Übungs-CDs und Kursunterlagen · 14 Plätze · ♿

Gelassene Ruhe und präsente Kraft

Ist Ihr normaler Alltag so stressig, dass Sie etwas dagegen tun wollen? Dann können Sie einen neuen Weg der Regeneration ausprobieren. In diesem Kurs geht es um Stressbewältigung durch Achtsamkeit: die bewusste Wahrnehmung des Atems und des Körpers, meditative Imagination, achtsame Körperübungen und die Meditation in verschiedenen Positionen. Durch diese Übungen kommen Sie zur Ruhe, können Kraft aus Ihrem eigenen Inneren schöpfen und die Achtsamkeit auch in Ihren Alltag integrieren. Werden Sie zum Regisseur Ihres Lebens!
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Wolldecke und Kissen

B351180 **Schwanthalerhöhe**
Barbara Valera · Alten- und Service-Zentrum Westend · Tulbeckstr. 31 · 10 x fr 19.15 bis 20.45 Uhr · 13.11.2015 bis 29.1.2016 · € 89.– · 10 Plätze

---

Autogenes Training zum Kennenlernen

Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein erstes Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B351230 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. In den Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkung an sich selbst erfahren. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie Autogenes Training regelmäßig (am besten täglich) anwenden. Dann kann Autogenes Training von Stress befreien und das vegetative Nervensystem entspannen.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

B351260 **Fürstenried-Ost**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 11.11. bis 16.12.2015 · € 52.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Einzelne Muskelpartien des Körpers werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Einsetzbar ist diese Technik im Sitzen oder Liegen und somit auch fürs Büro, den Zug oder vor dem Einschlafen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Kissen

B351315 **Schwanthalerhöhe**
Sylvia Güthe · Alten- und Service-Zentrum Westend · Tulbeckstr. 31 · 6 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.11. bis 18.12.2015 · € 52.– · 12 Plätze

B351320 – Samstagsseminar **Sendling**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.12.2015 · € 17.– · 12 Plätze

Atem & Stimme

Ein kraftvoller, frei fließender Atem und ein lockerer, entspannter Körper sind das Rezept für sicheres und entspanntes Sprechen sowie eine wohlklingende Stimme. Erleben Sie auf vielseitige, angenehme Weise, wie Sie Ihrer Stimme mehr Volumen, Ausdauer und Ausdruckskraft verleihen. Durch Atem-, Stimm- und Körperübungen erlangen Sie mehr Selbstbewusstsein und fühlen sich beim Sprechen wohler. Profitieren Sie von Tipps, die Ihr persönliches Anliegen berücksichtigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Schreibzeug

B351350 – Sonntagsseminar **Sendling**
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.12.2015 · € 33.– · 12 Plätze

Massageformen

Partnermassage

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.
Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Wolldecke, Massageöl und Kissen

B351400 – Wochenendseminar **Sendling**
Für Paare · Marcus Harndorf · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 53.– · 12 Plätze

B351405 – Wochenendseminar **Sendling**
Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 53.– · 14 Plätze

Traditionelle Thai-Massage

Die Thai-Massage hat einen ganzheitlichen, ruhigen, meditativen Charakter und führt zu einer tiefen Entspannung. Sie erhalten einen Einblick in die 2500 Jahre alte Tradition mit vielen praktischen Übungen. Die Massage erfolgt bekleidet am Boden auf einer Matte. In verschiedenen Positionen (Rücken-, Seiten-, Bauchlage) wird der ganze Körper berührt, gedehnt und gestreckt. Der Masseur oder die Masseurin nutzt hierzu das Körpergewicht und setzt z. B. Daumen, Hände, Ellbogen und Füße ein. Alle Teilnehmenden werden abwechselnd massiert und massieren selbst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

B351440 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Ulrike Loeschke · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.10.2015 · € 66.– · 10 Plätze

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Auf der Fußsohle bilden sich nach der Theorie der Fußreflexzonenmassage alle Körperorgane an ganz bestimmten Stellen ab. Durch Massage sollen die inneren Organe stimuliert und aktiviert, die Durchblutung sowie die Funktion sämtlicher Organe verbessert werden. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen auf der Fußsohle kennen.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibsachen, warme Socken und Kleidung, zwei Decken und ein großes Kissen

B351495 – Wochenendseminar **Sendling**
Nicoline Tschammer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 66.– · 14 Plätze

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte, indische Gesundheitslehre. Die Münchner Volkshochschule versteht Yoga als Angebot zur Gesundheitsförderung, nicht als Therapie. Der Übungsweg steht jedem Menschen offen, der etwas über sich lernen, sich selbst besser verstehen oder besser mit sich umgehen möchte. Der Yogaunterricht ist unabhängig von bestimmten Religionen und Glaubensrichtungen sowie frei von esoterischen Praktiken.
An der Münchner Volkshochschule wird Hatha-Yoga unterrichtet. Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung innerer Prozesse. Die Übungen dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.
Regelmäßiges Üben kann stressbedingten Störungen entgegenwirken. Konzentration und Ausgeglichenheit können sich einstellen, die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur kann sich verbessern. Unsere fortlaufenden Kurse sind in Grundstufe, Mittelstufe und Oberstufe gegliedert.

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352104 **Fürstenried-Ost**
Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 10 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10. bis 14.12.2015 · € 75.– · Auch mit Einzelkarte € 8.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 10 Plätze

B352105 **Fürstenried-Ost**
Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 11.1. bis 22.2.2016 · € 45.– · 10 Plätze

B352106 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 17 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2015 bis 15.2.2016 · € 117.– · 17 Plätze

B352108 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 17 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 2.10.2015 bis 19.2.2016 (nicht am 8.1.2016) · € 117.– · 17 Plätze

B352110 **Hadern**
Gabriele Kreusch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · (Nicht am 30.11.) · € 110.– · 12 Plätze

B352112 **Hadern**
Gabriele Kreusch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 (nicht am 30.11.) · € 110.– · 12 Plätze

B352114 **Hadern**
Gudrun Zercher · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352116 **Hadern**
Ingeborg Wolff · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352118 **Hadern**
Annette Gissing · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352120 **Hadern**
Annette Gissing · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352122 **Hadern**
N.N. · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 107.– · Auch mit Einzelkarte € 8.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 14 Plätze

B352124 **Hadern**
Monika Frantz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 99.– · 14 Plätze

B352126 **Sendling**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 99.– · 14 Plätze

Yoga – Mittelstufe

Yoga – Mittelstufe

Anspruchsvollere Ausführung der Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Vorbereitende Übungen zu Schulter- und Kopfstand.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B352228 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 17 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 28.9.2015 bis 15.2.2016 · € 124.– · 12 Plätze

B352230 **Sendling**
Jutta Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352232 **Sendling**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352234 **Sendling**
Gabriele Büttner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

Yoga am Morgen / Yoga kompakt

Yoga am Morgen

Den Körper wach, geschmeidig und dehnbar machen – starten Sie mit den positiven Effekten des Yoga-Trainings in den Tag, um die Anforderungen des Alltags gut zu meistern. Für Geübte und Ungeübte geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B352346 **Fürstenried-Ost**
Gabriele Kreusch · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 7.15 bis 8.15 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 75.– · Auch mit Einzelkarte € 6.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 10 Plätze

B352348 **Sendling**
Jutta Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 7.45 bis 8.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 75.– · Auch mit Einzelkarte € 6.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 10 Plätze

Yoga – kompakt

Sie möchten Yoga in einem kurzen Zeitraum üben oder ausprobieren, ob das die richtige Methode für Sie ist? Unsere Kompakt-Angebote bieten dazu eine gute Möglichkeit. Sie sind auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Pause geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352366 – Kompaktkurs **Sendling**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.2. bis 24.2.2016 · € 25.– · 14 Plätze

Yoga spezial

Junge Volkshochschule – Mit Yoga gegen Schulstress
Mit Online-Begleitung

In der Yogatradition Indiens beginnt man als junger Mensch den Yogaweg – heute wichtiger denn je! Im Gegensatz zur Reizüberflutung des Alltags könnt ihr hier lernen, euch nicht ablenken zu lassen. Das Ausführen der grundlegenden Yogaübungen fördert Entspannung und innere Ruhe sowie die Konzentrationsfähigkeit. Yoga eröffnet Möglichkeiten, sich selbst zu erkennen und auf den eigenen Körper zu hören und mit Stresssituationen besser umgehen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352402 – Mediencampus **Sendling**
Für Jugendliche · Gabriele Kreusch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di bis do 11.00 bis 13.00 Uhr · 3.11. bis 5.11.2015 · € 29.– · 12 Plätze

Power-Yoga

Power-Yoga stellt eine körperlich herausfordernde, sportliche Yoga-Form dar. Stress kann wirksam abgebaut werden, Sie erhalten und stärken Ihre Leistungskraft. Die kraftvollen und dynamischen Übungen können Sie Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anpassen, gleichzeitig trainieren Sie Herz und Kreislauf. Sie gewinnen mehr Energie, geistige Klarheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352404 **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze

Pranayama – die Atemkunst des Yoga

Pranayama im Yoga bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird. Die Übungen sind für Anfänger und fortgeschrittene Yogaübende geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352406 – Wochenendseminar **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.1.2016 · € 33.– · 12 Plätze

Hormon-Yoga

Wenn Körper und Seele Achterbahn spielen, sind manchmal die Hormone nicht im Gleichgewicht. Hatha-Yoga-Techniken nach Dinah Rodrigues können – regelmäßig angewandt – die hormonelle Balance wieder herstellen. Einfache Atem- und Entspannungsübungen sowie Körperstellungen aus dem Yoga regen für die Hormonerzeugung wichtigen Organe und Drüsen an. Die Lebensenergie wird aktiviert, der ganze Körper gestärkt und gedehnt. Besonders geeignet für Frauen in den Wechseljahren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B352424 – Samstagsseminar **Sendling**
Cora Menz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 28.– · 10 Plätze

Taijiquan

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang), aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Taijiquan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.
Unterrichtet wird die Kurzform des Yangstils, die sich in Teil 1 bis Teil 3 gliedert.
Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Kurs und zum Üben zu Hause vorhanden sein.

Taijiquan – Teil 1

Taijiquan – Teil 1

Teil 1 der Kurzform des Yangstils. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

B352460 **Hadern**
Gerd Smolarz · Grundschule · Senftenauer Str. 21 (Eingang Menaristr.) · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 113.– · 10 Plätze

Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.
Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum Üben zu Hause vorhanden sein.

Qigong – Grundstufe

Qigong – Grundstufe

Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Geübt werden Grund-Prinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mit Hilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

B352582 **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 8.45 bis 10.15 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 104.– · 17 Plätze

B352584 **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 10.15 bis 11.45 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352586 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 104.– · 17 Plätze

B352588 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 11.15 bis 12.15 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 69.– · 17 Plätze

B352590 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 69.– · 17 Plätze

▶

Fortsetzung von „Qigong – Grundstufe“

B352592 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 104.– · 17 Plätze

B352594 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 104.– · 17 Plätze

B352596 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 8.30 bis 10.00 Uhr · 14.10.2015 bis 24.2.2016 · € 104.– · 17 Plätze

B352598 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 14.10.2015 bis 24.2.2016 · € 69.– · 17 Plätze

Qigong spezial

Nieren-Qigong

In der Traditionellen Chinesischen Medizin speichern die Nieren das „Qi“, unsere Lebenskraft. Die Qigong-Übungen verbessern die Speicherfähigkeit der Nieren und verhindern das Ausströmen von Qi. Die Lebenskraft kann gesteigert, Erschöpfungszuständen vorgebeugt werden. Die Selbstheilungskräfte beziehen ebenfalls ihre Energie aus den Nieren, die Willenskraft wird durch das Qi der Nieren beeinflusst wie auch Funktionen anderer Organe. Sie erhalten ein Skript für das selbständige Üben zuhause.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Brotzeit

B352650 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · € 30.– · 12 Plätze

Qigong zum Stärken und Wohlfühlen

Stille und bewegte Qigong-Übungen, Selbstmassagen und Akupressur stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Die meist fließenden, leicht erlernbaren Übungen können mit Hilfe eines Skripts auch gut zu Hause geübt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Brotzeit

B352654 – Sonntagsseminar **Sendling**
Monika Brabec · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10.2015 · € 25.– · 10 Plätze

Kum Nye

Kum Nye

Kum Nye ist eine Meditations- und Entspannungsmethode mit Wurzeln in der tibetischen Tradition. Im Zentrum des Seminars steht die bewusste und achtsame Körperwahrnehmung – unterstützt durch vielfältige Atem- und Bewegungsübungen – um einen Zustand tiefer Entspannung bei geistiger Wachheit und körperlicher Vitalität zu erreichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Brotzeit

B352662 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 14./15.11.2015 · € 55.– · 14 Plätze

B352664 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 16./17.1.2016 · € 55.– · 14 Plätze

Feldenkrais

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wolldecke

B352732 **Fürstenried-Ost**
Christina Schipprack-Weiland · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 108.– · 14 Plätze

B352734 **Fürstenried-Ost**
Christina Schipprack-Weiland · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 108.– · 14 Plätze

Kiefer-, Nacken- und Schulterverspannungen lösen mit der Feldenkrais-Methode

Funktionelle Kieferbeschwerden und Schulter-/Nackenverspannungen können sich gegenseitig beeinflussen und vielfältig äußern: von Schmerzen der Kaumuskulatur durch unbewusstes Zähneknirschen und chronischen Kopfschmerzen bis hin zu Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern. Sie lernen, unnötige Muskelanspannungen zu erkennen und lösen diese auf leichte Art und Weise durch viele Bewegungs- und Entspannungsvariationen, u.a. nach spezifischen Ansätzen aus der Feldenkrais-Methode.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

B352758 – Samstagsseminar **Sendling**
Petra Wittag · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 10.10.2015 · € 23.– · 12 Plätze

B352760 – Sonntagsseminar **Sendling**
Petra Wittag · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 21.2.2016 · € 23.– · 12 Plätze

Schulter- und Nackenverspannungen lösen mit der Feldenkrais-Methode

Durch Überlastung in Beruf und Alltag kommt es häufig zu Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich, die sich dann in schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen äußern. Sie lernen auf einfache Art und Weise und deutlich spürbar, Ihre Verspannungen selbst zu lösen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

B352764 – Samstagsseminar **Sendling**
Petra Wittag · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 21.11.2015 · € 21.– · 12 Plätze

Selbstverteidigung und Kampfkünste

Ohne Angst unterwegs – so verteidigen Sie sich richtig
Selbstverteidigung zum Kennenlernen

Allein unterwegs im Dunkeln, jemand folgt Ihnen, das Herz klopft bis zum Hals. Was hilft Ihnen dabei, sich besser und sicherer zu fühlen? Wie können Sie einen direkten Angriff abwehren? Sie erlernen einfache Basistechniken zur Selbstverteidigung. Es geht darum, kritische Situationen richtig einzuschätzen und schnell zu reagieren – auch wenn Sie eigene Grenzen überwinden müssen, um sich selbst zu schützen.
Bitte mitbringen: Gymnastikhose und Gymnastikschuhe

B352804 – Wochenendseminar **Sendling**
Nur für Frauen · Agnes Bloumentzweig · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 52.– · 12 Plätze

Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Mit einfach zu erlernenden Techniken und wirksamen Taktiken können körperliche Belästigungen und auch aggressivere Angriffe wirkungsvoll abgewehrt werden. Sie lernen, gefährliche Situationen einzuschätzen und sind damit in der Lage, geistig-mental und aktiv zur Deeskalation beizutragen. Bestimmte Taktiken, Körper- und Abwehrhaltungen helfen, sich stark und selbstbewusst nach außen darzustellen. Psychologische Aspekte von Selbstbehauptung, Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und eigenem Verhalten auf Aggression und Angriff werden angesprochen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Für Mädchen und Frauen
B352808 **Schwanthalerhöhe**
Nur für Frauen · N.N. · Grundschule · Guldeinstr. 27 · 7 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 21.10. bis 9.12.2015 · € 35.– · 14 Plätze

Für Jungs und Männer
B352810 **Schwanthalerhöhe**
Nur für Männer · N.N. · Grundschule · Guldeinstr. 27 · 7 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 21.10. bis 9.12.2015 · € 35.– · 14 Plätze

Taekwondo

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird. Rechnen Sie damit, dass barfuß geübt wird.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

B352932 **Schwanthalerhöhe**
Ulrich Faber · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 101.– · 14 Plätze

Funktionsgymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.
Für Ungeübte und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353178 **Fürstenried-Ost**
Eva Sörgel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 75.– · 12 Plätze

B353181 **Fürstenried-Ost**
Julia Yakar · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 73.– · 14 Plätze

B353184 **Fürstenried-Ost**
Julia Yakar · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 73.– · 14 Plätze

B353187 **Hadern**
Andrea Baader · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 17 x di 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 77.– · 17 Plätze

Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschul- und Pilates-Elementen

Die Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule verbindet Elemente aus einem Bewegungstraining, aus Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Dazu gehören gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung des Schultergürtels, des Rückens und der Rumpf- und Beinmuskulatur.
Praxisnahe Tipps für den Alltag helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

B353238 **Fürstenried-Ost**
Beata Dirnberger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 10.30 bis 11.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 73.– · 14 Plätze

Wirbelsäulengymnastik und Pilates – Übungen

Der Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit den Erfolgen von Pilates. Beide Bewegungsformen werden kombiniert und kräftigen die Rücken- und Bauchregion. Die Pilatesübungen aktivieren und dehnen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Bei regelmäßiger Anwendung verbessern sich nicht nur Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden, auch Ihre Figur gewinnt. Die kräftigenden und koordinativen Übungen schulen das Gleichgewicht und sind auch gut geeignet zur Osteoporoseprophylaxe.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353245 **Sendling**
Nina Padelitsa Lasaridu · Grundschule · Implerstr. 35 · 15 x do 18.15 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 91.– · 14 Plätze

Osteoporose wirksam vorbeugen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Werden Sie rechtzeitig aktiv und tun Sie etwas für Ihre Knochengesundheit, denn regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor Knochenschwund. Sie erhalten theoretische Informationen zu Ursachen und anatomischen Zusammenhängen und Tipps für den Alltag zu Ernährung und Bewegung. Das Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur wird kombiniert mit entsprechenden Dehnungsübungen.
Bei bestehenden Beschwerden bitte vorher einen Arzt zurate ziehen.

B353412 **Sendling**
Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 113.– · 12 Plätze

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch

Gezielte Übungen für den wichtigsten stützenden Muskel im Körper stellen eine Ergänzung für das Training der Rücken- und Bauchmuskulatur dar und bewirken, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Menstruationsprobleme, Blasenschwäche und Organsenkung verschwinden oder erst gar nicht auftreten. Die Übungen sind gut in den Alltag integrierbar. Die Kursstunden schließen mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen ab. Informationen über anatomische Zusammenhänge ergänzen das Übungsprogramm.
Bitte mitbringen: warme Socken und Handtuch

B353439 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 113.– · 12 Plätze

B353442 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 113.– · 12 Plätze

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden.
Steuern Sie dagegen: mit einem gut dosierten Herz-Kreislauftraining verbessern Sie Ihre Ausdauer, gezielte Übungen kräftigen Ihre Muskulatur, den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen. Erspüren Sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet, Intensität und Schwerpunkte werden individuell angepasst.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353483 **Hadern**
Andrea Baader · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 17 x di 10.00 bis 11.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 73.– · 17 Plätze

B353489 **Hadern**
Andrea Baader · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 17 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 73.– · 17 Plätze

B353495 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 8.30 bis 9.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B353501 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B353510 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 96.– · 17 Plätze

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353708 **Fürstenried-Ost**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353711 **Fürstenried-Ost**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 20.30 bis 21.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353714 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353717 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 18.30 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353720 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 101.– · 14 Plätze

B353723 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 69.– · 12 Plätze

B353726 **Sendling**
Rita Rinaldi · Grundschule · Implerstr. 35 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 101.– · 14 Plätze

B353729 **Sendling**
Rita Rinaldi · Grundschule · Implerstr. 35 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 101.– · 14 Plätze

B353732 **Sendling**
Uta Köhler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353735 **Sendling**
Uta Köhler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 67.– · 14 Plätze

Fitness & Ausdauer

Fitness light – Gymnastik für den Einstieg 50plus

Lange nichts für die Gesundheit getan? Sie möchten endlich mit einem Bewegungstraining beginnen, sich aber nicht zu sehr verausgaben! Hier können Sie allmählich und angepasst an individuelle Möglichkeiten Ihre Fitness steigern. Gezielte Übungen zu Lockerung, Kräftigung und Dehnung bauen die gesamte Muskulatur auf, mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training erhöhen Sie Ihre Ausdauer.

B354009 **Obersendling**
Rachela Fasiello · Grundschule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Nervosität und verminderter Leistungsfähigkeit. Das ganzheitliche Körpertraining bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden. Mit Herz-Kreislauf-Training, Bewegungsschulung, speziell für die Wirbelsäule, Muskelkräftigung und Stretching können Sie degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Atem- und Entspannungsübungen schließen die Stunden ab.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke

B354024 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 16.45 bis 17.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354027 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 8.30 bis 10.00 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 96.– · 17 Plätze

B354030 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354033 – 50plus **Solln**
Karin Engert · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 18.15 bis 19.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Fit in den Tag – Gymnastik am Morgen

Nicht nur der Geist kommt in Schwung bei der Morgengymnastik! Das abwechslungsreiche und ausgewogene Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Nach der abschließenden Mobilisation haben Sie Ihre Durchblutung gesteigert – Sie starten ausgeglichen und voller Elan in den Tag.
Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Handtuch

B354047 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Fit ins Wochenende

Mit einem ganzheitlichen Workout, mit Elementen aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik, aber auch Übungen zur Kräftigung aus Bodystyling und Bauch-Beine-Po lassen Sie die anstrengende Woche hinter sich. Die abschließenden Stretching- und Entspannungsübungen verhelfen zu neuer Energie.

B354054 **Sendling**
Uta Köhler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Ein Gymnastiktraining, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß besonders intensiv trainiert und gestrafft werden. In der Aufwärmphase stärken Sie mit einem Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Kondition, gleichzeitig fördern Sie die Fettverbrennung. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

B354242 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 8.30 bis 10.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 96.– · 17 Plätze

B354245 **Fürstenried-Ost**
Eva Sörgel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 99.– · 14 Plätze

B354248 **Hadern**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 99.– · 14 Plätze

B354251 **Hadern**
Susanne Müller · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354254 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354255 **Obersendling**
Rachela Fasiello · Grundschule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

After-Work-Fitness

Lassen Sie den Tag nach der Arbeit oder dem Alltagsstress ausklingen mit schwungvollem Kräftigungs- und Ausdauertraining. Entspannende sanfte Übungen lösen Nacken- und Schulterverspannungen, entlasten den Rücken und lockern schwere Beine. Mit dieser Mischung bauen Sie Stress ab, können abschalten und neue Energie für den Feierabend tanken.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

B354287 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 99.– · 14 Plätze

Powergymnastik

Das abwechslungsreiche Powerprogramm soll neben Bauch und Po auch anderen sogenannten Problemzonen zu Leibe rücken. Sie starten mit anspruchsvollem Herz-Kreislauf-Training, das gleichzeitig die Fettverbrennung anregt. Kräftigungsübungen evtl. mit Kleingeräten werden von Entspannungsphasen zur Regeneration abgerundet. Ziel ist die Verbesserung von Kondition, Muskelkraft und Ausdauer. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

B354556 **Solln**
Karin Engert · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 96.– · 17 Plätze

Nia – Tanzfitness mit Freude

Erleben Sie einen ganz besonderen Nachmittag und lassen Sie sich ein in die facettenreiche Welt von Nia. Die gelungene Mischung aus Tanz, Kampfsport und Entspannung (Yoga) bringt durch den Wechsel meditativer Entspannungsphasen und rhythmischen Bewegungen Freude an der Bewegung und steigert Ihre Fitness. Nia wird barfuß getanzt und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

B354583 **Sendling**
Nikola Seeholzer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 15.00 bis 17.00 Uhr · 22.11.2015 · € 14.– · 14 Plätze

Zumba-Fitness® – Tanz-Workout

Haben Sie Samstagabend Zeit und Lust, mit diesem Workout Ihre Fitness zu steigern und sich nach lateinamerikanischen Rhythmen zu bewegen und sich richtig auszupowern? Die Fitnessbewegungen werden zu kleinen Choreografien zusammengefügt. Sie müssen nicht tanzen können, das Workout ist für jedermann geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

B354606 **Sendling**
Lourdes Palacios Calvo · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.10., 24.10., 21.11., 28.11. und 12.12.2015 · € 30.– · 17 Plätze

Zumba®

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser

B354663 **Obersendling**
Markus Haugg · Grundschule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 85.– · 20 Plätze

B354666 **Schwanthalerhöhe**
Cinthia Pamela Vila Castro · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 90.– · 20 Plätze

B354669 **Sendling-Westpark**
N.N. · Grundschule · Werdenfelsstr. 58 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 88.– · 17 Plätze

Einfach mal loslaufen – Laufen und Nordic Walking

Konditionstraining für Läufer

Ziel des Kurses ist Aufbau und Erhalt der persönlichen Kondition, was Kreislauf, Herz und Lunge besonders zugute kommt. Nach einem intensiven Aufwärmtraining wird der gesamte Muskel- und Bewegungsapparat durch gezielte Übungen trainiert. Die Stunden sind eine gute Basis für das Training in anderen Sportarten.

B354815 **Obersendling**
Konrad Kucklick · Grundschule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 65.– · 15 Plätze

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen im Muskel- und Nackenbereich können sich bei sauber ausgeführter Walkingtechnik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.
Bitte beachten: Spezialstöcke für Nordic Walking sind erforderlich, keine Ski- oder Bergwanderstöcke!
Es wird bei jedem Wetter gelaufen, Ausnahmen werden im Kurs vereinbart. Bitte mitbringen: Sportschuhe mit Profil

B354827 **Sendling-Westpark**
Andrea Baader · Treffpunkt: Westpark, Rosengarten · Westendstr. 305 · 19 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 24.9.2015 bis 25.2.2016 · € 126.– · 14 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Kochen lernen – Basiswissen

Sie wollen kochen lernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unter der Anleitung unserer kompetenten und geduldigen Dozenten stellen Sie Gerichte her, die Sie Fastfood, Fertigpizza und Wurstbrote vergessen lassen! Was Sie nicht beim gemeinsamen Probieren aufessen, können Sie mit nach Hause nehmen, deshalb bitte immer ein paar Aufbewahrungsbehälter mitbringen, ebenso ein Geschirrtuch und eine Schürze. Am Ende packen alle mit an, um die Küche für den nächsten Kurs sauber zu hinterlassen. Bitte helfen Sie mit, so sparen wir Putzpersonal und können Ihnen die Kurse weiterhin gewohnt günstig anbieten.

Von der Pieke auf – ein Grundlagenkochkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken der klassischen Küche von Hühnersuppe über Rindsrouladen bis zum Kaiserschmarrn. Dabei finden Sie heraus, welche verschiedene Möglichkeiten es gibt Suppen anzusetzen, Teige zu verarbeiten oder Fischgerichte zuzubereiten. Sie lernen auch, wie man richtig mit Fleisch umgeht und echte Soßen aus Fonds herstellt. Unter professioneller (und geduldiger) Anleitung erarbeiten Sie sich einen fundierten Grundstock an Zubereitungsarten, um daheim weiter zu probieren. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380040 **Sendling**
Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 28.10.2015 · € 45.– · Zuzüglich € 56.– Materialgeld · 14 Plätze

B380045 **Sendling**
Julia Hutter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11., 23.11., 7.12. und 21.12.2015 · € 45.– · Zuzüglich € 56.– Materialgeld · 14 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Meisterlich kochen lernen
Rezepte für Einsteigerinnen und Einsteiger

Folgen Sie den Anleitungen eines Meisterkochs in kleinem Kreis und lernen Sie Kochen von Anfang an. Ob Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Gemüse, Salate, Fisch und Fleisch, der Umgang mit Gewürzen und Kräutern – schneller können Sie nicht kochen lernen. Und Sie gönnen Ihrem Gaumen etwas wirklich Leckeres, natürlich mit den passenden Saucen und Getränken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380060 **Fürstenried-Ost**
Jürgen Wirtz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.1. bis 24.2.2016 · € 91.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 10 Plätze

Junge Volkshochschule

Studentenküche
Für Kocheinsteiger bis 25 Jahre

Wir zeigen dir, wie du den ersten Uni- oder Arbeitsalltag überstehst, ohne immer wieder auf Fertigpizza oder die Mensa zurückgreifen zu müssen! Hier lernst du erste Grundlagen, um in jeder noch so kleinen Küche einfache, preisgünstige und gleichzeitig leckere Gerichte selber zaubern zu können. Wir kochen gemeinsam eine Auswahl aus Suppen, Salaten und Fingerfood, Hauptspeisen wie Eintopf, Curry und Auflauf sowie leckere Desserts. Alle Gerichte sind auch super zum Mitnehmen als Mittagessen oder als Mitbringsel fürs nächste Party-Büfett geeignet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380180 – Sonntagsseminar **Sendling**
Julia Hutter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 12.00 bis 18.00 Uhr · 17.1.2016 · € 26.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 15 Plätze

B380190 – Samstagsseminar **Sendling**
Julia Hutter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 12.00 bis 18.00 Uhr · 13.2.2016 · € 26.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 15 Plätze

Kochclubs

Sie haben an einem Einsteigerkurs teilgenommen (oder Sie können schon kochen) und möchten jetzt einfach nur mit netten Leuten zusammen kochen und speisen. Für Singles, Paare und/oder gesundheitsbewusste Genießer.
Bitte bringen Sie zu allen Kursen Geschirrtücher, evtl. eine Schürze und kleine Vorratsdosen mit.

Kochen für Singles

Unsere Singleküche ist modern, abwechslungsreich und genussvoll. Anhand von universellen Grundregeln des Kochens experimentieren Sie mit Rezepten, die gut vorzubereiten und zu portionieren sind und sich so ideal in Ihren Alltag einfügen. Abseits von Menüfolgen finden Sie mit diesen vielfältig variierbaren Gerichten zu Ihrer ganz persönlichen kulinarischen Ausdrucksweise und entdecken dabei die ganze Sinnlichkeit des Für-sich-selbst-Kochens. Und wer weiß, welchen anderen Single Sie in Zukunft mit Ihren neuen Fertigkeiten beeindrucken können?
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380240 **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x do 18.00 bis 21.30 Uhr · 29.10. und 12.11.2015 · € 41.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 15 Plätze

Schnelle Küche

Blitzschnelle Alltagsküche

Für alle, die lange arbeiten, viel unterwegs sind oder oft kleine (und große) laut-knurrende Mägen zu füllen haben. Wir zeigen Alternativen zur Tiefkühlpizza, Lieferservice oder Käsebrot. „Fast Food“ selbstgemacht, gesund und natürlich lecker! Schnelle Suppen, verschiedene Salate, Fisch- und Fleischgerichte sowie vegetarische Köstlichkeiten stehen nach ca. 30 Minuten auf dem Tisch, auch Nachtische und Kuchen sind schnell zubereitet und runden das Menü ab. Außerdem gibt es Tipps für Einkauf und Vorratshaltung.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380135 **Sendling**
Julia Hutter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo 18.00 bis 21.15 Uhr · 25.1. bis 15.2.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Zeitgemäße Suppengerichte to go

Schnell, vitaminreich und höchst individuell sind diese selbstgemachten „Instant“-Suppengerichte. Sie lassen sich hervorragend vorbereiten und praktisch überallhin mitnehmen, wo es heißes Wasser und einen Löffel gibt. Dabei liegt uns nichts ferner als Fertigprodukte! Mit frischem Gemüse, duftenden Kräutern und Gewürzen, mit Reis oder Nudeln, vegetarisch oder mit bestem Fleisch oder Fisch komponieren wir die Grundlage der frischen Suppengerichte. Eine der Variationen probieren wir gleich vor Ort, die anderen nehmen Sie fertig mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, Schraubgläser und Tasche für den Transport.

B380137 **Sendling**
Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 11.11.2015 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze

Wraps für jede Gelegenheit

Entdecken Sie, wie Wraps eine vollwertige, abwechslungsreiche Mahlzeit sein können, die Sie auch überallhin mitnehmen können. Wir experimentieren mit Maisfladen, Reis- und Kohlblättern für das „Außenrum“. Für den richtigen Geschmack sorgen selbstgemachte vegetarische Aufstriche wie Muhamara (Walnuss-Paprika-Paste) oder Melanzane-Dip. Und für die Füllungen stehen uns frisches Gemüse, Sprossen, Samen, Kerne, Salate zur Verfügung. Wer will, genießt dazu auch bestes Fleisch und Fisch. Zum Nachtisch lässt sich auch Süßes ganz leicht einwickeln.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380138 **Sendling**
Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 24.2.2016 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze

Gesundheitsbewusst genießen und leichter leben

Die Ernährungsweise hat einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlergehen. Hier erhalten Sie fachliche Informationen, Anregungen und einen Einblick in die aktuellen Debatten und Themen rund um Ernährung, Gesundheit und Gewichtsreduktion.

Gesunde Ernährung für unterwegs

Zu Hause können wir selbst für ausgewogene Ernährung sorgen, aber was, wenn uns unterwegs der Magen knurrt? Da bleibt oft nur das belegte Brot, der Döner an der Ecke oder ein Restauranbesuch. Dabei wäre eine gesunde Ernährung auch hier ganz leicht umzusetzen, egal ob beruflich oder mit Kindern unterwegs. Dieser Vortrag bietet Ihnen Ideen und Anregungen für abwechslungsreiche, gesunde Selfmade-Snacks und gibt Ihnen Kriterien an die Hand, wie Sie sich aus dem gastronomischen Angebot eine nahrhafte, gesunde Mahlzeit zusammenstellen können.

B381145 – Vortrag **Sendling**
Sandra Winkler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.12.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Die Kraft der fünf Elemente in jeder Mahlzeit

Lernen Sie die kraftspendende und bekömmliche Wirkung der Fünf-Elemente-Ernährung kennen! Auf Basis dieser fast 3000 Jahre alten chinesischen Ernährungslehre bereiten wir Mahlzeiten für einen kraftvollen und positiven Tagesstart zu, beginnend mit einem typischen warmen Fünf-Elemente-Frühstück. Wir machen Power-Snacks für Zwischendurch und backen einen Kuchen nach den Fünf Elementen. Zum Sattwerden kochen wir ein Drei-Gänge-Menü mit einer Kraftsuppe, einem Hauptgericht und einem Dessert, natürlich mit Zutaten aus ökologischem Anbau.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B381210 – Samstagsseminar **Sendling**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 31.10.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 15 Plätze

Fit in den Winter mit der Kraft der Heilkräuter

Der Herbst und der Winter stellen mit ihren klimatischen Bedingungen hohe Anforderungen an unseren Körper und unser Immunsystem. Gerade zu dieser Zeit erwischt uns häufig ein grippaler Infekt. Wie Sie mit Rezepten aus der Natur vorbeugen bzw. welche Hausmittel und Heilkräuter schnell helfen, wenn es doch einmal im Hals kratzt, erfahren Sie hier. Die Heilkraft der Pflanzen, die hier hilfreich sind, ist sanft, aber stark und vor allem ohne Nebenwirkungen. Informationen zu geeigneten Schüsslersalzen runden das Thema ab.

B381490 **Fürstenried-Ost**
Christine Kantor · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.10.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Probieren und Studieren – vor Ort und in der Küche

Die Markthallen Münchens
Frische Lebensmittel en gros in der Großmarkthalle

Machen Sie mit uns einen Rundgang durch die Welt des Großmarktes und erfahren Sie mehr über die Bananenreiferei und Abpackstationen für Kartoffeln, Zwiebeln und Zitrusfrüchte sowie über Handelswege und Preisgestaltung von Lebensmitteln. Gemüse, Obst und Feinkost aller Art, in großen Gebinden und ganz frisch. Rund um die Uhr kommen Lkw aus ganz Europa angerollt und bringen ihre Waren in die Hallen. Zum Abschluss empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen Großmarktgaststätte mit einem Weißwurstessen.

B381580 **Sendling**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Treffpunkt: Großmarkthalle, Westtor · Thalkirchner Str./Höhe Oberländerstr. · di 8.30 bis 10.30 Uhr · 27.10.2015 · € 8.– · 25 Plätze

Vegetarische und vegane Ernährung

Längst ist die vegetarische Küche ein fester Bestandteil unserer Kochkultur. Auch wenn Sie nicht ganz auf Fleisch verzichten wollen, finden Sie hier viele köstliche Anregungen, um Ihren Speiseplan fleischlos zu erweitern. Oder wollen Sie wissen, wie man ganz ohne tierische Produkte auskommt? Hier finden Sie auch für die vegane Küche vielfältige und immer neue Rezeptideen. Viele dieser Gerichte sind auch für Menschen mit Unverträglichkeiten gegenüber Milch, Ei und Gluten geeignet.

Die Küche des Mittelmeeres von ihrer vegetarischen Seite

Lernen Sie die Küche des Mittelmeeres von Italien über Griechenland bis nach Arabien einmal von ihrer vegetarischen Seite kennen!
Mit landestypischen Gewürzen, Koriander und Kreuzkümmel sowie Bulgur und Couscous bringen wir mediterranes Flair auf den Tisch. Mit frischem Gemüse und Kräutern werden Bulgursalat mit Limettenjoghurt, andalusische Gemüsesuppe, tunesisches Gemüseragout, Falafel und gefüllte Weinblätter zubereitet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382030 – Sonntagsseminar **Sendling**
Bettina Bader · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.10.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 15 Plätze

Roh – köstlich

Die Ernährung mit rohen Früchten und Pflanzen ist die Urnahrung des Menschen. Die heutige Rohkost hat sich von der früheren eher kargen Kostform zu einer vielfältigen Ernährungskultur entwickelt, die uns nicht nur mit allen Vitalstoffen versorgt, sondern auch ungeahnte Genüsse bereit hält. Nach einem frischen Entschlackungscocktail probieren wir z. B. lebendige Selleriecremesuppe, Rapunzelsalat, Mohnkäse, Chinakohl mit Roggenklößchen oder einen süßen Mandarinenkuchen. Alles wird rohköstlich und mit ökologischen Zutaten zubereitet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382080 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 27.2.2016 · € 36.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Klassische Gerichte, vegan umgesetzt

Viele klassische Rezepte, vor allem, wenn sie gebacken oder überbacken werden, erfordern den Einsatz von tierischen Produkten wie Milch, Ei oder Käse. Um auch bei einem veganen Speiseplan nicht auf diese Gerichte verzichten zu müssen, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Linsen, Getreide, Tofu, Seitan, Nüssen sowie saisonalem Gemüse Rezepte für Quiche, Kuchen, „pflanzlichen Käse“, Desserts, Omeletts, Schmorgerichte und Brotaufstriche umsetzen. Anschließend genießen wir die Gerichte in gemütlicher Runde.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382150 – Samstagsseminar **Sendling**
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 30.1.2016 · € 34.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 14 Plätze

B382151 – Sonntagsseminar **Sendling**
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 31.1.2016 · € 34.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 14 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Saisonale und regionale Küche

Zwischen Sommer und Winter: Genusszeit!

Die opulente Fülle an leckeren Zutaten im Herbst muss einfach in den Topf und auf den Tisch. Mit Zwiebelkuchen-Muffins, Forellen-Mus in kleinen Pastetchen, Zander auf Kaviarlinsen oder herbstliche Suppe, zarter Rotweinbraten (mit Geling-Garantie), kräftiges Wildgulasch oder feines Hühnchen, dazu Serviettenknödel, gefülltes Kartoffelgratin oder Haselnussspätzle und die Abende können gerne länger werden. Zum guten Schluss eine Maronencreme, ein Bratapfelgratin und eine weiße Schokomousse. Zur perfekten Abstimmung ein wenig Perlendes und passenden Wein.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B383020 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 1.11.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 14 Plätze

Nordische Schmankerl von der Waterkant

Eine steife kulinarische Brise erobert das Voralpenland mit Rezepten norddeutscher Klassiker wie Grünkohl, Knipp oder Labskaus, die auch mal kreativ interpretiert werden dürfen. Daneben gibt es natürlich eine gute Portion frischen Nordsee-Fisch in Variationen von Scholle, Seezunge oder Hummerkrabben. Nicht zuletzt versuchen wir uns auch an einem schönen Stück Fleisch vom delikaten Salzwiesenlamm.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384005 **Sendling**
Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 17.30 bis 21.30 Uhr · 16.2.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 14 Plätze

Bayerische Küche neu interpretiert

In diesem Kochkurs werden die Tradition der bayerischen Küche und moderne Kochkultur gekonnt miteinander verwoben. Dabei verfeinern wir klassische bayrische Gerichte mit Zutaten aus aller Welt. Unter anderem versuchen wir uns an Schaumsuppe vom bayerischen Waldpilz mit gebratenem Semmelknödelspieß, bayerisches Entrecote auf Niedertemperatur gegart mit Weißbier-Kräuter-Jus oder gebrannte Bayerische Creme mit Zitronenthymian und Gewürzbirnen und Enzian-Orangen-Granitee.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384040 **Sendling**
Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 28.1.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 15 Plätze

Europäische und mediterrane Küche

Kulinarischer Streifzug durch Istanbul

Schon zu osmanischen Zeiten war Istanbul eine Metropole, in der die verschiedensten Völker zusammenlebten. Klar, dass die Kochtradition so vielfältig ist, wie kaum anderswo. Lernen Sie die Vielzahl typischer Gerichte aus aus der klassischen osmanischen Küche und türkischen Streetfood-Klassiker kennen. Ein Kurs für alle, die sich einmal einen Tag lang kulinarisch durch die Stadt am Bosporus bewegen möchten oder sogar in absehbarer Zeit eine Reise nach Istanbul geplant haben, denn Restauranttipps gibt's gleich dazu.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384190 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.2.2016 · € 33.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Die kanarische Küche – Meeresfrüchte und mehr

Köstliche Vorspeisen wie Papasarrugadas (Runzelkartoffel), Albondigas de carne (Fleischbällchen) mit traumhaft würzigen Saucen Mojo verde (grüne Knoblauchsauce) und Mojo rojo (rote Knoblauchsauce) sind unverzichtbare Köstlichkeiten der kanarischen Insel. Sopa de pescado (Fischsuppe) weckt den Appetit auf „Meer“. Es kommen noch Trio de pescado con velouté azafranado (dreierlei gegrillte Fischfilets mit Safransauce) und Pulpo a la canaria (Oktopus nach kanarischer Art) auf den Teller. Zum Abschluss gibt es einen Flan mit Karamellguss.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384220 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Kadek Wati Bachmayer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 10.1.2016 · € 25.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 15 Plätze

Tapas

Für alle, die nie genug von diesen spanischen Häppchen, Schälchen und Röllchen bekommen, gibt es hier immer neue Anregungungen für kleine kulinarische Verlockungen mit Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Tapas eignen sich ebenso für einen gemütlichen Abend zu zweit, wie für kleine und große Feste oder einfach nur mal so zwischendurch. Dazu ein Gläschen Cava und schon spüren wir etwas vom Lebensgefühl des Urlaubslandes Spanien.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384230 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 7.11.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 14 Plätze

Neue Tapas

Auch wenn Sie schon einige Tapas-Kurse absolviert haben, werden Sie hier viele, ganz neue Kreationen kennenlernen! Die Rezepte stehen wie immer unter dem Motto, dass die kleinen pikanten Köstlichkeiten mit Fisch, Fleisch und viel Gemüse einfach zuzubereiten sind. Dazu lassen wir uns auch etwas Sekt, Weiß- und Rotwein schmecken. Ob einzeln serviert oder als großes Büfett aufgebaut, mit diesen Häppchen kommen Sie bei Ihren Gästen garantiert gut an.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384240 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 8.11.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Cucina al Italiana

Involtini, Polenta, Fagiolini e Crostata, das klingt wie Musik und schmeckt delicioso! Mit einer gewissen mediterranen Gelassenheit und viel Leidenschaft für die italienische Küche wird schon die Arbeit ein Genuss. Unsere Gerichte stammen aus allen Regionen Italiens. Zubereitet werden zum Beispiel eine Farinata aus Kichererbsenmehl mit Rosmarin, hausgemachte Pasta mit sizilianischem Pesto, Saltimbocca mit Schwertfisch, Arancini di Riso, Hähnchen mit Kräutern und Biscotti. Dazu ein guter Wein – wenn das nicht „dolce vita“ ist!
Bitte unbedingt kleine Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher mitbringen.

B384335 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.2.2016 · € 33.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze

Pasta multicolore

Hier spielen Nudeln die Hauptrolle! Wir stellen eine spannende Vielfalt an verschiedenen Pastasorten her. Schwarze, rote, grüne und gestreifte, breite und schmale, verfeinert mit Kräutern und Gewürzen. Natürlich versuchen wir uns auch an Tortellini und Ravioli, gefüllt mit Fleisch oder Gemüse. Dazu probieren wir verschiedene leichte Soßen und natürlich den passenden Wein. Nicht zuletzt zaubern wir auch unseren Nachtisch aus Pastateig. E Basta!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384390 **Sendling**
Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 3.2.2016 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze

Italienische Pasta selbst gemacht

Geschmacklich ist die selbst gemachte Pasta den gekauften Nudeln weit überlegen und in der Zubereitung kinderleicht und vielseitig! Wir bereiten eine Auswahl an gefüllter und ungefüllter Pasta aus verschiedenen Nudelteigen zu, wie Feigentortellini, Kürbisgnocchi, Auberginen-Panzarotti, Eigelb-Ravioli und verschiedenfarbige Tagliatelle. Dazu kochen wir passende Sugos und erarbeiten uns die Pasta-Fertigkeiten für eigene, neue Kreationen zu Hause. Wir werden die Nudeln mit der Nudelmaschine herstellen und auch von Hand formen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384400 – Samstagsseminar **Sendling**
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.11.2015 · € 31.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 14 Plätze

Afrika und Vorderer Orient

Gaumenreise nach Westafrika

Sie erhalten Anregungen für köstliche Speisen aus Togo und seinen Nachbarländern Ghana und Benin und Informationen über die afrikanische Esskultur. Ob Menü oder schneller Gaumenschmaus, ob für Singles oder Familien, die (Bio-)Küche Westafrikas bringt mit ihren Aromen und Zutaten große Abwechslung in die moderne Küche. Ein landestypisch zubereitetes Huhn Acidessi (mit Erdnuss-Chili-Sauce) sowie Mousse d´Avocat und Tarte au Caramel lassen Ihren Gaumen traumreisen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384500 – Samstagsseminar **Sendling**
Ayaba Setto · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 18.00 bis 22.00 Uhr · 27.2.2016 · € 21.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 15 Plätze

Die israelisch-jüdische Küche

Durch das Zusammentreffen vieler Menschen aus den verschiedensten Ursprungsländern hat sich in Israel eine eigene Kochkultur entwickelt. Die koschere jüdische Küche ist dadurch sehr abwechslungsreich. Die Speiseregeln, die typisch für die jüdische Küche sind, werden erläutert und beim Kochen der zahlreichen Gerichte praktisch dargestellt. Beim Essen hören Sie hebräische Musik, informieren sich über jüdische Gebräuche, Sitten und Feste und erhalten dabei Einblick in die jüdische Lebensweise.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384520 **Sendling**
Bilha Widmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.1. und 22.1.2016 · € 27.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Amerika

Die Südstaatenküche – Spezialitäten vom Mississippi

Knusprige Hushpuppies, opulentes Jambalaya, gefüllte Garnelenpastetchen oder zarte Spareribs – wir bringen die kreolische und Cajun-Küche auf den Tisch. Die Verbindung von französischer, afrikanischer, mexikanischer und karibischer Küche lässt außergewönliche, aromatische Gerichte entstehen. Die Südstaatenküche ergänzt Paprika, Sellerie, Mais, Bohnen mit Exoten wie Okraschoten, Süßkartoffeln und Pastinaken. Dazu bereiten wir eine fruchtige Grillsauce, eine Würzmischung für alle Gelegenheiten und zum Abschluss noch etwas Süßes.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384610 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 31.10.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Asien

Exotisches asiatisches Drei-Gänge-Menü

Diese asiatischen Gerichte sind nicht nur köstlich, sondern auch unkompliziert herzustellen, leicht bekömmlich, weil vitaminschonend gegart und mit besten Zutaten hergestellt. Nehmen Sie am schön gedeckten Tisch Platz und genießen Sie Ihre selbst gekochte Kokossuppe mit Muscheln, Ingwer und Koriandergrün, gefolgt von gebratener Entenbrust auf frischem Blattspinat und zum Schluss eine raffinierte Crème brulée mit Limettenblättern.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384700 – Samstagsseminar **Sendling**
Kadek Wati Bachmayer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.1.2016 · € 18.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 15 Plätze

Gemüseschnitzen – asiatische Tischdekoration

Zu einem guten asiatischen Essen gehört auch eine aus Gemüse und Obst kunstvoll gestaltete Tischdekoration. Sie lernen das Schnitzen von Blüten und Blättern aus Karotten, Radieschen, Wassermelonen, Gurken und Obst. Spezielle Schnitzmesser sind vorhanden. Zum Mittagessen bereiten wir eine asiatische Spezialität zu.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen und Schnitzmesser, falls vorhanden.

B384720 – Sonntagsseminar **Sendling**
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 24.1.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Die traditionelle burmesische Küche

Ein Land das schon viele Namen trug: Burma, Birma, Myanmar. Lassen Sie sich kulinarisch entführen in dieses Land von großer landschaftlicher Schönheit mit hohem kulturellem Niveau. Genauso ist die landestypische Küche: Bananenblüten, Kurkuma, Knoblauch, Lorbeerblätter, Tamarinde, Zitronen, Erdnüsse und Sesam, Fisch, Fleisch und Glasnudeln werden zu köstlichen Speisen verarbeitet. Während Sie dieses Menü genießen, lässt die aus Myanmar stammende Kursleiterin Sie an einer Reise zu den Schönheiten ihres Landes teilhaben.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384770 – Samstagsseminar **Sendling**
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.11.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

B384773 – Sonntagsseminar **Sendling**
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.12.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Traditionelle vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist leicht, bekömmlich und verwendet viel Gemüse, tropische Zutaten und frische Kräuter. Die Kunst, Fleisch, Fisch, Gemüse und Kräuter zu kombinieren, macht das Kochen und Essen jeden Tag zu einer Sinnesfreude und einem ästhetischen Ereignis. In diesem Kochkurs lernen Sie authentische und beliebte vietnamesische Gerichte zuzubereiten, die Sie zu Hause einfach selbst nachkochen können.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384785 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Anh Van Nguyen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.10.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Vietnamesische vegetarische Kochkunst (mit Fisch)

In Vietnam hat die vegetarische Küche eine lange Tradition, die sich durch eine große Auswahl an Gerichten und die einzigartige Kombination der Zutaten auszeichnet.
In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vegetarische Köstlichkeiten für Familienessen und große Feste zubereitet werden können. Für Fischfreunde wird neben den vegetarischen zusätzlich noch ein Fischgericht mit Fischsoße gekocht.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384788 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Anh Van Nguyen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Vietnamesische Küche spezial: Neujahrsmenü

Tet-Fest, das Neujahrsfest nach dem Mondkalender, ist das größte Familienfest in Vietnam. Es wird traditionell zu Hause gefeiert. Da trifft sich die ganze Familie und es werden Neujahrs-Gerichte gemeinsam gekocht. Lernen Sie, wie ein Neujahrsmenü mit Klebreiskuchen, rotem Klebreis, Bambussuppe, Frühlingsrollen, Frühlingsgemüse usw. vorbereitet und zubereitet wird. Darüber hinaus werden Sie auch die Bräuche und Sitten zum Neujahr kennenlernen. Lassen Sie sich überraschen!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384793 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Anh Van Nguyen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Thailändische Küche – Basiskurs

Wer schon einmal die Leichtigkeit der thailändischen Küche genossen hat, wird auf dessen feine Aromen nicht mehr verzichten wollen. Hier kochen Sie einfache Gerichte der thailändischen Küche mit frischem Gemüse und Früchten, Geflügel und Fisch aus ökologischem Landbau. Lernen Sie außerdem die Vielfalt unterschiedlicher Reissorten und deren Zubereitung kennen. Wir kochen u. A. Glasnudelsalat, Frühlingsrollen mit Sauce süss-sauer-scharf, Chinabrokkoli mit Austernsauce, Curry mit Süsskartoffeln, Hühnchen mit Thaibasilikum und Banane in Kokosmilch.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384820 – Samstagsseminar **Sendling**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 16.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 15 Plätze

Thailändische Küche

Das besondere Aroma der thailändischen Speisen wird durch viele frische, exotische Kräuter und Gewürze wie Koriander, Zitronengras, Ingwer, Galgant und natürlich feurigen Chilis bestimmt. Sie lernen, wie man die Fischsaucen und thailändischen Currys verwendet und die Kokosmilch richtig dosiert. Neben ein bis zwei altbewährten Rezepten für Einsteiger und Vegetarier werden zwei bis drei neue Rezepte für Wiederholungstäter gemeinsam gekocht und verspeist. In den Küchen, in denen Gasherde vorhanden sind, können Sie mit dem Wok arbeiten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384805 – Sonntagsseminar **Sendling**
Dara Spirgatis · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 18.10.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 15 Plätze

Japanische Küche: Sushi und Tempura

Sushis sind die kunstvollen Gebilde aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis. Fast genauso berühmt ist Tempura, knusprig frittierte Garnelen, und auch die schmackhaften Gerichte aus getrockneten Algen und Seetang gehören dazu. Serviert wird auf original japanischem Geschirr. Dazu wird grüner japanischer Tee gereicht.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384830 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 17.1.2016 · € 28.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Sushi klassisch und originell

Sushis sind die Partyhäppchen der Japaner, weil sie gut vorbereitet werden können und für Gaumen und Augen ein Genuss sind. Sie lernen hier die klassischen Sushis aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis kennen, aber auch das Temaki-Sushi, eine Sushi-Variante in Tütenform und Ura-Maki-Sushi (California-Rolle), bei der das Innere außen liegt. Serviert wird auf original japanischem Geschirr und als Getränk wird grüner japanischer Tee gereicht.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384845 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 28.2.2016 · € 28.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Indische Küche und Ayurveda

Indische Küche für Einsteigerinnen und Einsteiger

Lernen Sie die typischen indischen Gerichte aus allen Regionen des Subkontinents kennen! Murg Pasanda, Korma, Vindaloo, sind typische Namen für Fleischgerichte. Dal, Navratan, Gajarela, Haluva heißen Beilagen und Süßspeisen von denen Sie einige kennen lernen werden, die leicht zuzubereiten sind. Ein typisches indisches Getränk darf auch nicht fehlen. Lassen Sie sich von der Küche Indiens mit ihren harmonisch abgestimmten Gewürzmischungen inspirieren. Wir verwenden weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384900 **Fürstenried-Ost**
Charanjit Heer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · di 17.00 bis 22.00 Uhr · 1.12.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Das Geheimnis der indischen Küche

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in ihrer Vielfalt an Gewürzen, Gewürzmischungen (Masalas) und exotischen Düften. Sie erhalten eine Einführung, wie Sie die Gewürze beim Kochen richtig anwenden und kombinieren können. Sie bereiten u.a. Polao (Gemüse-Safran-Reis), Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry), Rai Machli (Fisch in scharfer Senfsauce), Rogan Josh (roter Lammfleischtopf), Dal (Linsengerichte) und die dazu passenden typischen Currys und raffinierten Saucen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384910 – Sonntagsseminar **Sendling**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 6.12.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

Ein indisches Festessen – köstliche Tafelfreuden

Alur Chop, Sambar, Palak Gosht, Bhindi Sabji und Murg Badam Pasand sind nur einige Gerichte aus verschiedenen Regionen Indiens, die zu einem festlichen Essen zusammengestellt werden. Dabei ist eine Mahlzeit nur vollständig, wenn alle Geschmacksrichtungen vorhanden sind. Serviert wird auf original indischen Tellern, Thali genannt. Masala Tschai (gewürzter Tee), Lassi (Joghurtgetränk) und klassische Sitar-Musik gehören natürlich ebenfalls dazu.
Grundkenntnisse der indischen Küche sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384925 – Sonntagsseminar **Sendling**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 22.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

HOT! Spezialitäten aus Südindien

Heiß ist es in Südindien, deutlich wärmer als im Norden des Subkontinents. Das wirkt sich auch auf die Küche aus. Traditionell wird hier besonders scharf gegessen, durch einen starken Einsatz von grünen und roten Chilis, aber auch Pfeffer, Knoblauch und Ingwer. Vindaloo, Korma, Chettinad-Curry sind Namen der typischen Spezialitäten aus den Regionen Bombay, Kerala, Madras und Bengalen. Wir verwenden weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus Bioanbau.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384930 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Charanjit Heer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 28.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Ayurvedische Ernährung leicht gemacht

Kleine Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten haben oft eine große Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.
In der ayurvedischen Gesundheitslehre steht der Mensch mit seiner individuellen Konstitution, Verdauungskraft und der jeweiligen Lebenssituation im Mittelpunkt, daher ist die ayurvedische Ernährung auch leicht in den Alltag zu integrieren. Sie erhalten zahlreiche Tipps und Hinweise für eine leichte, unkomplizierte Umsetzung der ayurvedischen Ernährung in Ihren Alltag.

B384955 – Vortrag **Sendling**
Maria Palankov · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 26.1.2016 · € 7.– · 17 Plätze

Fisch und Meeresfrüchte

Muscheln international

Im Herbst startet die Muschelsaison! Probieren Sie diese vielfältigen, internationalen Rezepte, die wirklich jeden zu einem Muschelliebhaber machen: Die Spanier verwenden Tomaten-Olivensud, während die Portugiesen ihre Muscheln in scharfer Whiskey-Sahne köcheln. Entdecken Sie asiatisch angerichtete Muscheln mit Kokos und Curry oder auf südfranzösische Art, knusprig überbacken mit frischer Petersilie. Natürlich lernen Sie hier auch den perfekten klassischen Weißweinsud. Passende Beilagen und Weine begleiten unsere kulinarische Reise.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B385050 **Sendling**
Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 13.1.2016 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze

Fleisch und Saucen

Es wird Wild

Kräftige Wildgerichte sind die Klassiker unter den Fleischgerichten für die kalte Jahreszeit. Sie lernen traditionelle und moderne Zubereitungsarten für alle Arten von Hoch-, Nieder-, Schwarz- und Federwild: kurzgebraten, geschmort oder aus dem Ofen. Das Ganze mit kräftigem Rotwein oder Dunkelbier abgeschmeckt und den typischen Beilagen, wie Pilzen oder Kohlgemüse. Probieren Sie z. B. wilde Lasagne mit Selleriepüree oder geschmorten Wildgeflügelbraten mit Wurzelgemüse. Zum Abschluss genießen wir noch ein winterliches Dessert.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B385125 **Sendling**
Andreas Herzog · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 9.12.2015 · € 27.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Menü-Specials

Liebe geht durch den Magen – Ein Valentinsmenü

Sinnliche Genüsse verspricht dieses Sexy-food-Menü, das speziell für ein intimes Candle-Light-Dinner erdacht wurde. Lernen Sie den Umgang mit aphrodisierenden Gewürzen wie Vanille, Chili oder Ingwer, und nicht zuletzt dem stärksten Küchenaphrodisiakum, der Tonkabohne. Wir kochen unter anderem zartes Kalb mit reduziertem Rotweinjus und einem Hauch aufregender Valrhona-Schokolade, kurz gebratene Jakobsmuschel mit Safranschaum und ein betörendes Tonkabohnen-Parfait an heißen Liebeskirschen. So klappt s dann vielleicht auch mit dem Nachbarn!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B385350 **Sendling**
Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 4.2.2016 · € 26.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 14 Plätze

Brot, Kuchen und Süßes

Brotbacken für den Eigenbedarf

Wenn Sie sicher sein wollen, was in Ihrem Brot drin ist, dann versuchen Sie es doch einmal selber mit Brotbacken! Die verschiedenen Vorstufen des Sauerteigs werden vom Dozenten mitgebracht. Die Herstellung des Backferment-Grundansatzes (wesentliche Voraussetzung zum Erfolg) wird ausführlich erläutert. Sie backen aus Sauerteig und Hefe mit ökologischen Zutaten Dinkel- und Roggenbrot, sowie Kleingebäck, wovon wir einen Teil verkosten. Zwei kleine Brote und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Schraubgläser.

B386000 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Andreas Hasenjäger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 29.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 12 Plätze

B386010 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Andreas Hasenjäger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 24.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 12 Plätze

Backkurs nach Hildegard von Bingen

Die Benediktinernonne und mittelalterliche Heilerin Hildegard von Bingen war davon überzeugt, dass Lebensmittel die besten Heilmittel seien. Eine ihrer bekanntesten Überlieferungen sind ihre speziellen Gebäckrezepte. Aus typischen Zutaten wie z. B. Dinkel bereiten wir leckere Kekse und andere Backwaren zu, die wir mit den heilenden, aromatischen Gewürzen Zimt, Galgant, Quendel und Muskat verfeinern. Während des Backens erfahren Sie Interessantes über die Hildegard-Ernährungslehre und erhalten spannende Einblicke in das mittelalterliche Klosterleben.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B386044 – Samstagsseminar **Sendling**
Karina Haufe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 12.00 bis 16.00 Uhr · 28.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 15 Plätze

Backkurs nach Hildegard von Bingen Neue Rezeptideen

Für Fans der Hildegard von Bingen-Ernährungslehre hält dieser Backkurs neue Rezepte nach alten Überlieferungen parat. Wir steigen tiefer in die Verwendung der typischen Hildegard-Gewürze und -Kräuter ein und versuchen uns an fortgeschrittenen Backideen aus den Empfehlungen der Benediktinernonne. Ysop, Bertram oder Poleiminze sind nur einige der Kräuter, die wir in süßen und herzhaften Backwaren aus Dinkelprodukten oder Kastanienmehl verwenden.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B386045 – Samstagsseminar **Sendling**
Karina Haufe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 12.00 bis 16.00 Uhr · 12.12.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 15 Plätze

American Bakery mit Cupcakes, Whoopies und Brownies

Wir backen uns einmal durch die süßen Seiten der Vereinigten Staaten, von Brownies, Cakes und Cookies zu Pies, Whoopies und natürlich Muffins und deren aufwändigeren Geschwistern: den Cup Cakes. Dabei spielen Nüsse, Früchte, Schokolade und Cremes die Hauptrolle. Zuckerstreusel, Kokossplitter, Schokolade, Ingwer und Zimt machen die schmackhaften Exportschlager Nordamerikas perfekt. Are you ready for some baking?
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386050 – Sonntagsseminar **Sendling**
Julia Hutter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 18.00 Uhr · 15.11.2015 · € 26.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 15 Plätze

Cupcakes und Cakepops

Wir widmen uns einen Abend lang ganz dem American way of baking. Wir backen Minitörtchen und Cakepops mit Früchten, Schokolade und Nüssen, spritzen dekorative Icing-, Sahne- und Creme-Toppings und dekorieren mit farbiger Schokoglasur, Miniblüten, Zuckerperlen und viel Fantasie. Ein paar Exemplare verkosten wir vor Ort, den Rest dürfen Sie nach Hause mitnehmen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für einen pikanten Snack ist gesorgt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386070 **Fürstenried-Ost**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2015 · € 22.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Winter-Baking

Sie lieben Kuchen und Torten, trauen sich aber nicht so recht ran? Hier lernen Sie die professionelle Zubereitung der wichtigsten Teige, Massen, Cremes und Glasuren für schier grenzenloses Kuchen- und Tortenglück! Im winterlichen Fokus dieses Kurses stehen Wiener Masse, Rühr- und Mürbeteig mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten. So entstehen leckere und perfekt garnierte Kuchen und Torten passend zur Jahreszeit vor allem mit Schokolade, Honig, Sahne und Winterfrüchten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für pikante Pausensnacks ist auch gesorgt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386060 **Fürstenried-Ost**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 23./24.10.2015 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

B386063 **Fürstenried-Ost**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 12./13.2.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Motivtorten: Schnupperkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Rollfondant, Zuckerblüten & Co. bringen Kreativität in die Backstube. An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, ein wenig Motivtortenluft zu schnuppern. Neben den Grundlagen für das Handling von Rollfondant werden die wichtigsten Verarbeitungstechniken gezeigt und einfache Dekorelemente demonstriert. Anschließend ist genügend Zeit das ein oder andere davon gleich selbst auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig! Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386067 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 16.1.2016 · € 22.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 12 Plätze

Weihnachtsbäckerei – Leckereien im Advent

Eierlikör-Kokos-Trüffel, Nuss-Marzipan-Taler, Nougatcreme-Sterne, Mohnbissen und Vanillekipferl, gefüllte Datteln, Espresso-Marzipan-Kugeln und weitere 24 ausgewählte Plätzchen und Pralinen warten auf ihre Bäckerinnen und Bäcker. Gemeinsam nutzen wir die Kapazitäten von vier Backöfen und 32 fleißigen Händen. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine deftige Gemüsesuppe.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386073 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.12.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

B386074 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 6.12.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Neue Rezepte für den bunten Teller

Alle, die ihr klassisches Weihnachtsplätzchen-Sortiment um neue, international inspirierte Gebäckspezialitäten bereichern wollen, sind hier genau richtig. Üppig dekorierte weihnachtliche Cupcakes stehen in diesem Kurs genauso auf dem Programm wie ein fein gewürzter Schokoladenkuchen aus dem Glas, orientalisch angehauchtes Panforte aus Italien, gestreiftes Mohngebäck mit Tonkabohnen, dänische braune Kuchen und klassische Basler Leckerli. Gemeinsam backen wir etwa 16 verschiedene Gebäck-Spezialitäten. Jeder kann am Ende seine bunte Auswahl mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Transportbehälter für die Plätzchen.

B386086 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.11.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

---

Weihnachtsgebäck vom Feinsten

Ob Mokkabrezeln oder knusprige Sterne mit Nougatfüllung, kleine Elisenlebkuchen mit Pecannüssen und Datteln oder zarte Zitronenkränzchen, Ischler Mandelschnittchen oder dunkelbraune Sacher-Würfel mit Blattgold, alles schmeckt nicht nur köstlich, sondern sieht auch noch besonders hübsch aus. Wie verführerische Pralinen kommen sie daher, unsere Plätzchen für die Weihnachtszeit.
Um aus den Naschwerken edle Mitbringsel zu zaubern, bringen Sie bitte Cellophanbeutel und Seidenbänder zum Verschließen mit.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Transportbehälter für die Plätzchen.

B386087 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.11.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

---

Internationale Weihnachtsbäckerei

Der bunte Teller als Global Player, kein Problem! Denn Gebäck, das wunderbar in die Weihnachtszeit passt, gibt es überall auf der Welt. Mit Kardamom-Monden aus Island, Mazurek aus Polen, Zimtmadeleines aus Frankreich, Porterbier-Happen aus Schottland, Mandelgebäck aus Griechenland und Mandelhörnchen aus Marokko bekommt unser traditionelles Lieblings-Weihnachtsgebäck köstliche Konkurrenz. Gebacken wird in gemütlicher Atmosphäre und mit einer herzhaften Mahlzeit zwischendurch.
Bitte unbedingt Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher mitbringen.

B386088 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.11.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

---

Lebkuchen und Printen selbst gemacht

Ein Kurs für alle, die das Potenzial der ursprünglichen Lebkuchen-Rezepte erforschen wollen! Mit vielen verschiedenen Gewürzen, weißem und Vollkornmehl, mit Nüssen und kandierten Früchten entstehen herrliche Lebkuchen und Printen, die sich bis Weihnachten halten und mit der Zeit immer köstlicher und aromatischer werden. Und dass selber Backen gar nicht so schwer ist und in Gesellschaft doppelt so viel Spaß macht, lässt sich hier hautnah erleben.
Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Küchenschürze und verschließbare Dosen

B386089 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.11.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

Zum Vernaschen schön – essbare Weihnachtsdeko

Wir backen leckere Mini-Christbäumchen, Stehengel und Tischkartenkekse. Wir designen Baumschmuck aus Lebkuchen- und Cookie-Teig, der mit Icing aus der Spritztüte in festlichem Glanz erstrahlt. Wir kreieren essbare Eiskristalle, Schneeflocken, Weihnachtssternblüten und Ilexblätter aus Zucker und Schokolade, die Törtchen und Desserts weihnachtlich erblühen lassen. Auch für Ungeübte geeignet! Die Deko-Leckereien – und natürlich die Rezepte und Schablonen – dürfen Sie mit nach Hause nehmen. Für einen pikanten Mittagssnack ist auch gesorgt.
Bitte Schürze, Topflappen, Küchentuch und flache Tortenschachteln mitbringen.

B386190 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.12.2015 · € 31.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 16 Plätze

Pralinen, Konfekt und Trüffel

Der Jahreszeit entsprechend, stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen her. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es einen deftigen Mittagsimbiss.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter, falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

B386120 – Samstagsseminar **Sendling**
Gisela Lüttmerding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2015 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

B386130 – Samstagsseminar **Sendling**
Gisela Lüttmerding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Küche, Kunst, Kultur

Speisen wie die Mittelalterfürsten

Jede Epoche hat ihre Gourmets und die dazu passenden Köche. Im 15. Jahrhundert beglückte der berühmte Koch Maestro Martino von Como die Päpste in Rom mit seiner Kunst. Und etwa zur selben Zeit lebte der damals bekannte Feinschmecker Jean, Herzog von Berry. Sie sind eingeladen, auf den Spuren dieser beiden Herren vergangene Gaumenfreuden wiederzuentdecken. Kochen und genießen Sie ein Mahl, wie es an einem fürstlichen Hof des Mittelalters gehalten wurde und lassen Sie sich dazu Geschichte und Geschichten zur Tischkultur im Mittelalter schmecken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B387000 **Sendling**
Robert von Greding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 13.11.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

Astrid Lindgren – zauberhaftes Lese- und Kochvergnügen

Vielleicht haben Sie sich schon als Kind gewünscht, auch einmal die Gerichte zu probieren, die bei Pippi Langstrumpf und Michel aus Lönneberga auf den Tisch kamen? Hier haben Sie Gelegenheit, nach Originalrezepten von Astrid Lindgren zu genießen z. B.: herrlich duftende Zimtschnecken, Heidelbeersuppe mit gerösteten Brotbröseln, saftiger schwedischer Käsekuchen, selbst gebeizter Wildlachs sowie Verrine Nordique, ein geschichteter nordischer Kartoffel-Gurkensalat. Begleitet wird unser Essen von ausgesuchten Weinen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B387010 **Sendling**
Dr. Brigitte Kohn/Alexander Gode · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 18.1.2016 · € 39.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Mordsgeschichten mit Biss

Tatort Bayern – Tatort Küche

Von wegen weiß-blaue Gemütlichkeit! An diesem Abend werden die Geheimnisse regionaler bayrischer Köstlichkeiten (Top secret!) mit einigen neuen Raffinessen gekocht, gebrutzelt, aufgetischt und natürlich mit Rezepten entlarvt. Passend dazu werden Ihnen Mordsgeschichten serviert und natürlich wird auch ein echtes Räuber-Bier getrunken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B387030 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 17.30 bis 21.30 Uhr · 11.1.2016 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze

Pizza, Pasta und Pistolen

Italien ist ein beliebter Schauplatz für Morde, zumindest in der Literatur: Donna Leon, Andrea Camilleri, Michael Dibdin und Gianrico Carofiglio beispielsweise, lassen ihre Opfer besonders gerne in Bella Italia sterben. Aus Italien stammen jedoch nicht nur die besten Krimis, sondern auch das beste Essen! Lernen Sie in diesem Kurs, wie man das ultimative Tomatensugo, die beste Pizza und die leckersten Lasagne-Varianten zubereitet. Beim gemeinsamen Essen lassen Sie sich dann aus den schönsten Mordgeschichten der genannten Autoren vorlesen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B387070 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 10.12.2015 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze

Donna Leon und die Küchengeheimnisse der Signora Brunetti

Guido Brunetti ist Commissario bei der venezianischen Polizei und hat nicht nur schon den 20. Fall in der ihm eigenen unverwechselbaren Art und Weise gelöst, sondern mittlerweile auch eine große Fangemeinde. Für sein leibliches Wohl sorgen seine Frau Paola, manchmal auch seine Tochter Chiara, einige Restaurantbesitzer und gute Freunde. Machen Sie sich an diesem Abend auf zu einem Kurzurlaub nach Venedig. Sie lernen die Kriminalromane von Donna Leon kennen, erfahren Interessantes über die amerikanische Krimi-Autorin und kochen ganz wie Paola …
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B387090 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 22.10.2015 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze

Kaffee

Espresso & Co.
Spezialwissen für den Barista in Ihnen

Tauchen Sie in die Geschichte des Kaffees ein, die unterschiedlichen Anbaugebiete, die verschiedenen Sorten, Röstungen und Zubereitungen (Brühkaffee, Schraubkanne, French Press, Percolator, Espresso). Im zweiten Teil des Kurses beschäftigen wir uns dann praktisch mit der idealen Zubereitung von Espresso und Cappuccino mit einer klassischen Siebträger-Espressomaschine. Natürlich bleibt genug Zeit für Ihre Fragen bei einer schönen Tasse Espresso oder Cappuccino und Gebäck.

B388000 – Sonntagsseminar **Sendling**
Thorsten Malcus · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 29.11.2015 · € 23.– · Zuzüglich € 4.50 Materialgeld · 15 Plätze

Beruf und Karriere

Berufliche Orientierung und Bewerbung

**Wie finanziere ich meine Weiterbildung?
Die Bildungsberatung stellt sich vor**

Sie interessieren sich für eine berufliche Weiterbildung und wissen nicht so richtig, wohin es gehen könnte?
Die Bildungsberatung der Landeshauptstadt München bietet ein umfassendes gebührenfreies Beratungsangebot zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung. Sie erhalten dort professionelle Unterstützung für Ihre berufliche (Neu-)Orientierung sowie Informationen über Finanzierungsmöglichkeiten Ihrer beruflichen Weiterbildung (z. B. Bildungsprämie). Nach einem Vortrag – u. a. zu Entwicklungen in der Arbeitswelt – sind individuelle Kurzberatungen vorgesehen.

B440101 – Informationsveranstaltung **Schwanthalerhöhe**
Claudia Döring · BildungsLokal Schwanthalerhöhe · Ligsalzstr. 2 · mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 26.10.2015 · Gebührenfrei · 12 Plätze

Der Job, der zu mir passt – Karrierecoaching

Der Beruf spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wer Freude an seiner Arbeit hat, ist von sich aus motiviert, kann andere von seinen Fähigkeiten überzeugen und hat die Energie, dauerhaft gute Arbeit zu leisten. Im Coaching können Sie klären, wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen richtig einsetzen können. Was kann ich und was will ich? Was macht mir Freude und treibt mich an? In welchen Bereichen und Berufen kann ich meine Interessen und Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen? Sie entwickeln Ihr persönliches Fähigkeiten- und Stärkenprofil, das zu einer zielgenaueren Berufsfindung führt und lernen, wie Sie sich als Experte profilieren und Ihre Ziele erreichen können.

B440153 **Fürstenried-Ost**
Gisela Schultze-Bachmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.2. bis 25.2.2016 · € 124.– · 6 Plätze · ♿

Bewerbertraining: die eigenen Stärken ins rechte Licht rücken

Sie erfahren am Samstag, welche Strategien im Bewerbungsprozess erfolgreich sind und wie Sie Ihre Selbstpräsentation überzeugend und kompetent gestalten können. Am Sonntag haben Sie die Gelegenheit, bei einem Einzelcoaching Ihre individuellen Fragen zu klären, einen individuellen Bewerbungsmappencheck in Anspruch zu nehmen und eigene Erfolgsstrategien zu entwickeln. Die Teilnahme am Samstagsseminar ist Voraussetzung für das Coaching am Sonntag.
Kursinhalt: Was Personalverantwortliche von Bewerbern erwarten. Bewerbungen auf Anzeigen und Stellenbörsen. Soziale Medien, wie Sie XING und Facebook für Ihre Bewerbung nutzen. Bewerbungen per Telefon, Online oder Brief? Wie entwickeln Sie ein eigenes Profil? Überzeugende Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse). Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch: Welche Tücken und Fallstricke sollten Sie vermeiden? Selbstmarketing ist angesagt: So präsentieren Sie sich vorteilhaft! In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

B440180 – Wochenendseminar **Sendling**
Aaron Menzel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 9./10.1.2016 · € 92.– · 10 Plätze · ♿

Rechnungswesen und Betriebswirtschaft

Wirtschaftskompetenz – Praxiswissen der Betriebswirtschaft

In diesem Lehrgang werden volks- und betriebswirtschaftliche Kenntnisse praxisbezogen vermittelt. Er richtet sich an Personen ohne kaufmännischen oder betriebswirtschaftlichen Hintergrund, aus technisch oder handwerklich orientierten Branchen, Hochschulabsolventen und Studenten der Geistes- und Sozialwissenschaften.
Inhalte: BWL- und VWL-Grundlagen, Wirtschafts- und Vertragsrecht, Rechnungswesen, Unternehmensorganisation und -führung, Personalmanagement und Mitarbeiterführung, Marketing. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Die Kosten für ein Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

B440305 – Lehrgang **Sendling**
Rudolf Gottbrecht · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.10.2015 bis 20.1.2016 · € 179.– · 12 Plätze · ♿

Buchführung und kaufmännische Kurse

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Buchführung Aufbaukurs

Dieser Kurs ist auch für Personen geeignet, die ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen.
Kursinhalt: Wiederholung der Buchungssätze aus den Grundkursen, Privatbuchungen, Abschreibungen, Besonderheiten beim Warenverkehr, Buchen nach Belegen, Hauptabschlussübersicht, eventuell noch Jahresabschlussbuchungen.
Voraussetzungen: Grundkurs oder Schnellkurs oder entsprechende Vorkenntnisse.

B440347 **Sendling**
Rudolf Gottbrecht · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.2., 17.2. und 24.2.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 6.2.2016 · € 98.– · 14 Plätze · ♿

Buchführung für Selbstständige und Existenzgründer

Egal ob Freiberufler oder Gewerbetreibender, spätestens nach Ablauf eines Kalenderjahres benötigen Sie für ihre Steuererklärung eine Ergebnisrechnung.
Kursziel ist die Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung eines einfachen Jahresabschlusses (Einnahmen-Überschuss-Rechnung). Der Schwerpunkt der Kurse liegt in der Vermittlung aller Kenntnisse, die für Sie als Selbstständiger oder Existenzgründer bei der Durchführung einer Buchhaltung oder der Aufbereitung für den Steuerberater notwendig sind. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung der Einnahmen-Überschuss-Rechnung geführt, das gesetzlich für die Einnahmen-Überschuss-Rechnung nach § 4 Abs. 3 Einkommensteuergesetz vorgeschrieben ist („Anlage EÜR“). Neben den praktischen Fähigkeiten werden die steuerlichen Vorschriften und notwendige kaufmännische Kenntnisse anhand von Praxisbeispielen vermittelt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Steuererklärung selbst zu erstellen oder Ihre Unterlagen für den Steuerberater aufzubereiten.

B440374 – Wochenendseminar **Sendling**
Stephen Jaklitsch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 85.– · 14 Plätze · ♿

Personal- und Arbeitsrecht

Hier erhalten Sie einen fundierten Einblick in zentrale rechtliche Grundlagen entlang eines Arbeitsverhältnisses. Im Schwerpunkt lernen Sie, welche Regeln bei der Einstellung von Arbeitnehmern berücksichtigt werden müssen (z.B. gesetzliche Vorgaben für Stellenausschreibungen, Diskriminierungsverbote, Fragerecht des Arbeitgebers, Datenverarbeitung und -nutzung in und nach Bewerbungsphasen). Darüber hinaus werden Befristungen und besondere Arbeitsverhältnisse (Teilzeit und geringfügige Beschäftigung) behandelt. Außerdem werden anhand aktueller Rechtsprechung praktische Fragestellungen eines laufenden Arbeitsverhältnisses bearbeitet. Hierzu zählen Vergütungsansprüche des Arbeitnehmers, Urlaubsregelungen, unerlaubte private Internetnutzung am Arbeitsplatz. Abschließend lernen Sie, welche Regelungen bei der Beendigung eines Arbeitsverhältnisses eingehalten werden müssen (z.B. Kündigungsschutz).
Das Seminar richtet sich an Angestellte in Personalabteilungen, Personalreferenten, Unternehmensmitarbeiter mit Personalverantwortung und selbstständige Unternehmer.
In der Kursgebühr sind die Kosten für einen aktuellen Gesetzestext enthalten.

B440396 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Torsten Klose · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 99.– · 12 Plätze · ♿

Büro und Office-Management

Erfolgreiches Selbstcoaching mit NLP

Wer kennt das nicht: Wir setzen uns Ziele und möchten diese verwirklichen, doch wir scheitern immer wieder. Was sind Gründe dafür, was steht mir im Weg? Mache ich mir womöglich selbst das Leben schwer? Mehr über sich selbst und auch andere Menschen zu lernen und so die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen zu können, ist Ansatz des Trainings. NLP hält dabei viele Techniken bereit, die spannende Aha-Erlebnisse bescheren können.
In diesem interaktiven Seminar lernen Sie anhand der Werkzeuge des NLP eigene Stärken, Schwächen und Verhaltensmuster schneller zu erkennen und das persönliche Potenzial und individuelle Ressourcen stärker auszuschöpfen.

B440510 – Wochenendseminar **Sendling**
Susanne Blum · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.12.2015 · € 91.– · 12 Plätze · ♿

Projektmanagement

Projektmanagement – Führung und Teamentwicklung

Erfolgreiche Projekte setzen Personen voraus, die Teams führen und motivieren können. Hohe Kommunikationsfähigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle. Wie kann sich aus einer Gruppe von Mitarbeitern ein Team entwickeln und was kann mein Beitrag als Projektmitarbeiter und -leiter sein? In diesem Seminar lernen Sie anhand theoretischer Abschnitte und praktischer Übungen, welche gruppendynamischen Prozesse beachtet werden müssen, welche Entwicklungsphasen eine Gruppe bis zu einem erfolgreichen Team durchläuft, wie Sie Aufgaben gekonnt delegieren, Ihre Mitarbeiter motivieren und wie Konflikte gelöst werden können. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Identifizierung von Risiken, die schnelle Bewertung und in das Troubleshooting gefährdeter Projekte.
Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements. Es ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (B440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.
Weitere Informationen zum Kolleg unter Telefon (089) 2737 34-44.

B440540 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Angelos Kirianes · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 150.– · 10 Plätze · ♿

Marketing und Vertrieb

Kundenakquise – der erfolgreiche Weg zum Auftrag

Jedes Unternehmen braucht neue Kunden, denn nur aus dem Bestand heraus ist kein Wachstum möglich. Oft fehlt es jedoch an der richtigen Strategie oder an neuen Ideen. Sie lernen, wie man sich systematisch für den Wettbewerb um Kunden fit macht, Aufmerksamkeit weckt und potenzielle Neukunden auch mit begrenztem Budget gewinnen kann.
Kursinhalt: Grundlagen, Strategien, Maßnahmen und Erfolgsgeheimnisse der Kundenakquisition, Überblick über Instrumente samt Vor- und Nachbereitung sowie praktische Übungen. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

B440620 – Samstagsseminar **Sendling**
Ulrike Wagner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 9.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.12.2015 · € 84.– · 12 Plätze · ♿

Rhetorik und persönliche Kompetenz

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Sprechtraining

Kursziel ist es, die eigenen Sprechfertigkeiten kennenzulernen und zu optimieren. Sie lernen die Funktionsweisen des Sprechapparates kennen, Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zum entspannten Umgang mit der Sprechstimme und Tipps zum professionellen Einsatz der Stimme. Durchgeführt werden Übungen zu Haltung, Atmung, Stimmkräftigung und Artikulation.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

B451107 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Madeleine Streiber · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.12.2015 · € 71.– · 12 Plätze · ♿

Rhetorik-Training: lebendig und wirkungsvoll reden

Sie möchten andere mit gelassener, souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Dann können Sie sich hier mit den wichtigsten Grundprinzipien der Rhetorik vertraut machen und mit ausführlichen Übungen Ihren persönlichen Sprachstil nachhaltig verbessern.
Kursinhalt: Theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur freien Rede. Sprache und Verständlichkeit. Zielgerichtet reden und vortragen. Körpersprache, Selbstbild und Wirkung auf andere.
Abbau von Lampenfieber. Persönliche Präsenz stärken.

B451240 – Wochenendseminar **Sendling**
Walter Zauner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

Rhetorik für Frauen

Eine eindeutige und klare Sprache überzeugt! Lernen Sie, sich und Ihre Anliegen verständlich und überzeugend darzustellen.
Kursinhalt: Klar und strukturiert sprechen; sich im Gespräch durchsetzen; diplomatisch und wirkungsvoll argumentieren; kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen; souverän mit Kritik und schwierigen Redesituationen umgehen; Körpersprache, Stimme, Sprechweise. Sie lernen Ihre bevorzugten Kommunikationsmuster kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie Ihren Standpunkt klar und deutlich präsentieren können.

B451255 – Wochenendseminar **Sendling**
Für Frauen · Karolina Höcker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 79.– · 12 Plätze · ♿

Zielbewusst reden – überzeugend kommunizieren

Ein wichtiger Faktor für gelungene Kommunikation im Berufsleben ist die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt und die eigenen Ideen überzeugend und klar formulieren zu können.
Kursinhalt: Elemente der sprachlichen Konkretisierung, Kriterien der Verständlichkeit, Freude am Ausdruck gewinnen, hörergerichtetes Sprechen, den roten Faden behalten. Besser argumentieren, andere Beiträge und eigene Gedanken gekonnt zusammenfassen. Strukturhilfen für Spontanreden. Neue Ideen mit wirksamen Redestrategien verknüpfen. Knapp und aussagekräftig sprechen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Rhetorik.

B451280 **Sendling**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.2.2016 · € 69.– · 12 Plätze · ♿

Schwarze Rhetorik – Tipps und Kniffe durchschauen

Schwarze Rhetorik kann die Macht der Sprache zur Manipulation nutzen und so Ergebnisse erzielen, die das Gegenüber nicht wollte. Es lohnt sich, diese oft skrupellosen Taktiken und Tricks zu durchschauen – so werden Sie nicht über den Tisch gezogen und können auch rhetorische Fallen und schwierige Gesprächssituationen meistern. Nach dem Seminar kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche erkennen und abwehren.
Kursinhalt: Möglichkeiten und Techniken fairer und unfairer Kommunikation, Kränkung versus Wertschätzung, Techniken der Manipulation, typische Argumentationsfallen, Abwehrstrategien.

B451290 – Wochenendseminar **Sendling**
Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.12.2015 · € 69.– · 12 Plätze · ♿

Weg mit dem Lampenfieber!

Aspirin hilft gegen manches. Auch gegen manches Fieber – leider nie gegen Lampenfieber. Unter diesem Fieber, das nervös und unsicher macht, leiden nicht nur Sie. Schauspieler, Politiker und viele andere Menschen, die sich im Rampenlicht der Öffentlichkeit bewegen müssen, kennen es auch zur Genüge. Sie befinden sich also in bester Gesellschaft. Und Sie können etwas dagegen machen: In diesem Anti-Lampenfieber-Kurs lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Ihr Lampenfieber bekämpfen und überwinden können. Mit Übungen trainieren Sie den Abbau von Verspannungen und lernen, wie Sie Lockerheit und Souveränität im Beruf gewinnen.

B451310 **Sendling**
Karolina Höcker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2015 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Präsenz und Ausstrahlung

Ein sicheres Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Unter Anleitung eines Schauspielers steigern Sie die Ausdruckskraft Ihrer Stimme und lernen Methoden kennen, sich eindrucksvoll und effektiv zu präsentieren. Sie erhalten Rückmeldungen zu Ihrer Außenwirkung und erfahren, wie Sie diese optimieren. So können Sie auch in schwierigen Situationen souverän von sich überzeugen.

B451352 – Wochenendseminar **Sendling**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12.2015 · € 88.– · 12 Plätze · ♿

Kommunikation und soziale Kompetenz

Souveräner im Beruf – durch Witz und Spontanität

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher.
Wer kennt nicht dieses unangenehme Gefühl: da hätte man aber besser auftreten können? Da war man unsicher, wenig selbstbewusst, blockiert, obwohl es darauf angekommen wäre, souverän zu sein? Und wer leidet nicht immer wieder unter der verklemmenten Ernsthaftigkeit im Umgang mit Kollegen oder Vorgesetzten? In diesem Seminar lernen Sie, wie es auch gehen kann: witziger und souveräner. Sie entwickeln verschiedenste Alltagssituationen, spielen diese nach und entdecken Komik in ihnen. So lernen Sie, auf die eigenen Probleme, aber auch auf die der anderen mit spontanem Witz zu reagieren.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

B451539 – Samstagsseminar **Sendling**
Walter Zauner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Das Harvard-Konzept – Sachgerecht verhandeln

Gestalten Sie Ihre Verhandlungssituationen im Alltag doch kreativer: Verschleißen Sie Kräfte nicht damit, dass Sie auf Positionen beharren. Entdecken Sie Lösungen, statt sich gegenseitig zu blockieren!
Dieses Konzept wurde von einem Forschungsteam an der Harvard-Universität entwickelt und lässt sich erfolgreich privat und beruflich anwenden.

B451590 – Samstagsseminar **Sendling**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.10.2015 · € 62.– · 12 Plätze · ♿

Konstruktiver Umgang mit schwierigen Kollegen, Mitarbeitern oder Kunden

Wenn Sie beruflich viel mit anderen zu tun haben, ist es notwendig, dass Sie sich schnell und kompetent auf Ihre Gesprächspartner einstellen können und auch mit sogenannten schwierigen Menschen gut zurechtkommen. Sie lernen, Ihre persönlichen „Problem-Charaktere“ besser zu verstehen und erfahren in Übungen, mit welchen Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien Sie auch in diesen Situationen sicherer und souveräner reagieren können.
Kursinhalt: Was sind für mich schwierige Menschen? Warum agieren sie problematisch? Taktiken und Manipulationsversuche besser durchschauen; sicherer Umgang mit Nörglern, Besserwissern und Vielrednern; Win-win-Situationen für alle Beteiligten herstellen; Kommunikationsbarrieren erkennen und auflösen; konstruktiv Kritik üben.

B451614 – Wochenendseminar **Sendling**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.10.2015 · € 83.– · 12 Plätze · ♿

Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.
Kursinhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

B451640 – Sonntagsseminar **Sendling**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 13.12.2015 · € 30.– · 12 Plätze · ♿

Systemisches Coaching – den Erfolg selbst bewirken

Systemisches Coaching ist eine erweiterte Form des traditionellen Coachings. Der Schwerpunkt ist dabei nicht allein auf das Individuum gerichtet, sondern erstreckt sich über das gesamte System von Arbeit und Beziehungen. Die in diesem System oft rätselhaften Wechselwirkungen sollen erkannt und positiv verändert werden.
Kursinhalt: brauchbare Perspektiven entwickeln und ungenutzte Potenziale integrieren. Starre und nicht gewinnbringende Routinen aufbrechen und eigene Stärken mobilisieren. Erfolgreiche Strategien erarbeiten. Die Trainerin arbeitet mit Theorie-Inputs und Methoden des systemischen Coachings wie Strukturaufstellungen (nach Varga von Kibed), zirkuläres Befragen (nach Arist von Schlippe), NLP.
In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

B451655 – Wochenendseminar **Sendling**
Maria Lehn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.12.2015 · € 75.– · 12 Plätze · ♿

Business-Knigge

Nach diesem Seminar meistern Sie Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale, beherrschen die etikettemäßige Anrede. Sie können sich und andere stillvoll vorstellen und kennen den richtigen Umgang mit Titeln und Visitenkarten. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für die vornehme Art, das „Du“ anzubieten und abzulehnen. Mithilfe von vielen Empfehlungen können Sie Ihre private und vor allem Ihre Business-Kleidung in Zukunft noch passender auswählen. Abschließend erfahren Sie die beliebtesten Fettnäpfchen im Bereich des guten Benehmens.
An einem der Kursabende üben Sie in einem Restaurant die Tischsitten nach Knigge für Geschäftsessen, Stehempfang und Büfett.

B451660 **Sendling**
Alfred F. Schmidt · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x do 18.15 bis 21.15 Uhr · 14.1. bis 28.1.2016 · € 60.– · 12 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule
Fit als Bedienung – Gastroservice

So bereiten Sie sich optimal für einen Job in der Gastronomie vor. Sie lernen praxisorientiert von einem Vorstandsmitglied der Deutschen Knigge Gesellschaft und Gastroprofi, wie Sie professionell bedienen, servieren und einen perfekten Service als Bedienung bieten. Sie üben das Tragen von Tellern, Gläsern und Tablets und Sie lernen, wie Sie Gäste richtig begrüßen, servieren, abräumen, abrechnen und wie Sie mit Reklamationen und Beschwerden souverän umgehen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

B451666 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Für Jugendliche · Andreas Möbius · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.2.2016 · € 39.– · ermäßigte Gebühr · 12 Plätze · ♿

Führungskompetenz

Plötzlich Führungskraft

Nicht selten passiert es, dass Führungskräfte einfach ins kalte Wasser geworfen werden – in diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Rollenwechsel vom Mitarbeiter zur Führungskraft konstruktiv gestalten. Sie erhalten Klarheit über Ihren Führungsstil und bekommen praxistaugliche Impulse für Ihren beruflichen Alltag.
Kursinhalt: Grundlagen zeitgemäßer Personalführung. Umgang mit Macht. Rolle der Führungskraft. Gestern Kollege – heute Vorgesetzter. Führungstheorien und -stile. Delegieren, motivieren, kommunizieren. Schwierige Mitarbeitergespräche führen.
Methoden: Experteninput, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele und Praxisübungen, Feedback, Praxistransfer.

B451722 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9.1.2016 · € 79.– · 12 Plätze · ♿

Computer und Internet

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Maschinenschreiben am PC

Junge Volkshochschule
Mit zehn Fingern am Start! Maschinenschreiben am PC

Wer Referate und Mails endlich mit zehn Fingern und schneller schreiben will oder im Chatroom flüssig „reden" möchte, ist hier richtig. Kursinhalt: Erarbeitung des Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastsystem. Für Teilnehmende zwischen 14 und 25 Jahren.

B475330 **Sendling**
Für Jugendliche · Marianne Immler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x fr 16.00 bis 17.45 Uhr · 13.11. bis 18.12.2015 · € 79.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Maschinenschreiben am PC
Zehn-Finger-Tastschreiben in sechs Stunden

Nach nur sechs Stunden Unterricht blind mit zehn Fingern auf der Tastatur schreiben! Dass dieses Konzept hält, was es verspricht, haben einige unserer erfahrenen Dozentinnen getestet und bestätigt. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

B475380 **Sendling**
Gertrud Korb · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 19.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.11. bis 22.12.2015 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

B475386 – Junge Volkshochschule **Sendling**
Für Jugendliche · Christine Ober · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 12.1. bis 2.2.2016 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Windows & Mac

Notebook-Grundkurs: (M)ein neues Notebook mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit Ihrem/einem Windows 8.1-Notebook lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen. In diesem kombinierten Einführungs- und Grundkurs entdecken Sie, wie einfach Ihr/ein modernes Notebook, das Internet und auch die Programme zu bedienen sind. Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von Notebook und Windows 8; Startseite und Apps; Windows-Desktop und Windows-Explorer; Texte erstellen mit WordPad; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Umgang mit einem Browser; Surfen im World Wide Web; Suchmaschinen verwenden, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten; Systemeinstellungen.
Sie dürfen gerne Ihr Windows 8.1-Notebook oder -Laptop mitbringen und an Ihrem eigenen Gerät lernen.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

B475540 **Sendling**
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mi 14.00 bis 16.30 Uhr · 14.10. bis 16.12.2015 · € 249.– · 8 Plätze · ♿

Computer und Internet

PC-Grundkurs mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit einem Windows 8.1-PC lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Startseite, Apps, Windows-Desktop und Windows-Explorer; Texte erstellen mit WordPad; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten; Systemeinstellungen.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

B475580 **Sendling**
Barbara Maurer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10. bis 14.12.2015 · € 249.– · 9 Plätze · ♿

B475582 **Sendling**
Rainer Schiller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 16.11.2015 bis 18.1.2016 · € 249.– · 9 Plätze · ♿

Internet & Social Media

Google & Co. – so erzielen Sie die besten Suchergebnisse!

Das Internet – eine gigantische Informationsquelle. Doch wie finde ich genau das, was ich suche? Im Kurs lernen Sie, wie Suchmaschinen „denken", und nutzen dieses Wissen, um mit cleveren Suchstrategien schnell und gezielt dem Web seine Geheimnisse zu entlocken.
Kursinhalt: Suchdienste im Überblick; Spezialsuchmaschinen und -verzeichnisse; Frage-Antwort-Portale; Wikis; erweiterte Suchoptionen; Firefox-Erweiterungen für die Internetsuche; Recherchetechniken; Suchanfragen treffsicher formulieren; Suchergebnisse verwalten; Hilfsmittel und Tools.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und erste Interneterfahrung.

B475720 – Sonntagsseminar **Sendling**
Wilhelm Weller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 59.– · 9 Plätze · ♿

Momox, eBay, Rebuy oder Amazon: Erfolgreich handeln im Web mit Verkaufsplattformen und Kleinanzeigen

Bücher, Schallplatten, Filme, Spielzeug – viele wertvolle Dinge verstauben in Kellern und Speichern, obwohl sie keinesfalls reif für die Mülltonne sind. Wer sich die Mühe macht, diese Schätze im Internet anzubieten, kann gutes Geld verdienen.
Kursinhalt: Verkaufsplattformen im Vergleich – Auktionen, Kleinanzeigen, Ankaufdienste; Anmeldevorgang, Gebühren und Nutzungsbedingungen; Verkaufsabwicklung; Anzeigen richtig gestalten; erfolgreiche Strategien für das Versteigern und Verkaufen; Hinweise zum Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Käufern.
Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse und eine eigene Webmail-Adresse.
Ein Artikel zum Versteigern bzw. Verkaufen kann zum Kurs mitgebracht werden.

B475798 – Samstagsseminar **Sendling**
Thilo Herzau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

So funktioniert Facebook!

Facebook hat sich zur weltweit größten Social-Media-Plattform entwickelt und ein Ende dieser Erfolgsgeschichte ist nicht absehbar. Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Facebook funktioniert, wie Sie Ihr Profil individuell einrichten, Statusmeldungen schreiben, Ihr persönliches Netzwerk ausbauen und die Privatsphäre-Einstellungen optimal anpassen. Zudem zeigen wir Ihnen in praktischen Übungen, wie Sie mit Bildern und Videos die Chronik aufpeppen, die Gruppenfunktion nutzen und unerwünschte Nachrichten ausblenden und Sie erhalten Tipps für Ihre Unternehmensseite auf Facebook. Um erfolgreich teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen. – Bitte bringen Sie eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit.

B475812 **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 · € 29.– · 9 Plätze · ♿

So funktioniert Twitter!

Microblogging – so wird das Verfassen von 140 Zeichen kurzen Texten, den sogenannten tweets bezeichnet, die das Herzstück von Twitter darstellen. Wollen Sie wissen, was den Reiz dieser Tweets ausmacht, welchen Nutzen Twitter bringt und wie Sie mitzwitschern können? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Twitter-Account erstellen, Tweets verfassen, Follower gewinnen und den Nachrichten anderer Microblogger folgen. Lernen Sie außerdem, was sich hinter „Hashtag“ und „Retweet“ verbirgt und mit welchen Tools Sie Twitter komfortabel nutzen.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und, soweit vorhanden, gültige Zugangsdaten für Twitter mit.

B475829 **Sendling**
Sandra Staub · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.2.2016 · € 29.– · 9 Plätze · ♿

Social Media Crash Course

Social Media newbies will leave this one-day seminar with an overview of currently popular social media platforms and use cases for companies as well as for individuals. We'll also talk about content strategy, online reputation management and privacy settings. This crash course is designed for everyone who s interested in a basic social media overview. Content: Overview of the platforms Facebook, Twitter, YouTube, Blog, XING, Instagram.

B475860 – Samstagsseminar **Sendling**
Katharina Kulawinski · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7.11.2015 · € 89.– · 9 Plätze · ♿

Smartphones und Tablets

Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen!

Google's Betriebssystem Android ist die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. Hier unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Androiden individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Geräts wie auch den integrierten Internet-Browser und die Termin- und Kontaktverwaltung kennen und setzen den Hosentaschen-PC als Foto-/Videokamera und MP3-Player ein.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. – Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone zum Unterricht mit.

B475905 **Sendling**
Stefan Spring · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 · € 39.– · 10 Plätze · ♿

Android-Smartphones und -Tablets effektiv nutzen Aufbaukurs

Tauchen Sie tiefer in die Einstellungen und Anwendungen ihres Androiden ein und lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät gegen Diebstahl und Viren absichern, es mit Social Web-Plattformen vernetzen und den Dateiaustausch mit Clouddiensten konfigurieren. Sie erfahren weiterhin, wie Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit Ihrem PC synchronisieren, Inhalte ausdrucken, das Gerät als Hotspot konfigurieren etc. Auch zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Gerät im beruflichen Umfeld optimal einsetzen und welche Apps Sie dafür unbedingt brauchen. Die Inhalte des Kurses werden am Beispiel des Samsung S3-Smartphones mit Android-Version 4.x demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs „Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen!“.
Bitte bringen Sie Ihre Endgeräte mit USB-Kabel und Ladegerät zum Unterricht mit.

B475925 – Sonntagsseminar **Sendling**
Thilo Herzau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11.2015 · € 69.– · 10 Plätze · ♿

iPhone, iPod touch – kurz und bündig

Sind Sie schon stolzer Besitzer eines iPhones oder eines iPod touch oder planen Sie, sich demnächst ein solches Gerät zuzulegen? Kursinhalt: Bei uns können Sie Apples Multitalent kennenlernen und sich mit seinen Grundfunktionen vertraut machen. Dabei zeigen wir Ihnen, wie Sie das Gerät für Ihre Zwecke konfigurieren, die Telefonfunktion (iPhone) nutzen, E-Mail-Konten einrichten, mit dem mobilen Safari das Internet erkunden, SMS-Nachrichten senden, Termine verwalten, Fotos/Videos machen und mit Apps den Funktionsumfang quasi grenzenlos erweitern.
Sollten Sie bereits ein eigenes iPhone oder einen iPod touch besitzen, bringen Sie das Gerät bitte aufgeladen und inklusive Ladegerät zum Kurs mit.

B475930 **Sendling**
Felix Puscher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.1.2016 · € 39.– · 9 Plätze · ♿

Datenmanagement und Sicherheit

Dateimanagement mit Windows

Hat sich auch bei Ihnen im Datei-Ordner das Chaos eingeschlichen und Sie finden das ein oder andere Dokument nicht mehr? Festplatten, USB-Sticks etc. nehmen immer größere Datenmengen an Dokumente und Photos auf. Deshalb ist Ordnung halten auch auf dem PC wichtig.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs“.
Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows-Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren.

B476120 **Sendling**
Rainer Schiller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.1.2016 · € 39.– · 9 Plätze · ♿

Computer und Internet

Ab in die Cloud
Datensicherung bei iCloud, Dropbox, Wuala & Co.

Wenn Sie Ihre Daten auf PC, Tablet und Smartphone aktuell und synchron halten wollen, kommen Sie an der Cloud kaum vorbei. In diesen teilweise kostenlosen Online-Speichern legen Sie Fotos, Musik, Adressen und Dokumente komfortabel ab, sichern sie gegen den Zugriff Dritter und teilen sie mit Freunden und Bekannten.
Kursinhalt: Anbieterüberblick; Leistungsdaten und Preisstrukturen; Registrierung und Anmeldeprozess; Ordner auf dem Speichersystem anlegen, Dateien ablegen, bearbeiten und löschen; Freigabe für Dritte; automatisiertes Arbeiten mit der Cloud; Verschlüsselungstools und Sicherheitshinweise; Tipps zur Wahl des richtigen Anbieters.
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse. – Falls vorhanden, können Sie Smartphones und Tablets gerne mitbringen.

B476200 – Sonntagsseminar **Sendling**
Michael Krimmer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.12.2015 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

Inkognito durchs Netz – anonym surfen im Internet

Wer das Internet nutzt, hinterlässt, meist ohne es zu wissen, deutliche Spuren. Diese Informationen können von findigen Dritten ausgewertet werden, um interessante Nutzerprofile zu erstellen.
Wer seine Privatsphäre schützen und das Ausspionieren persönlicher Daten verhindern will, sollte diesen Kurs nicht verpassen.
Kursinhalt: Begriffsklärung Privacy, Anonymizer usw.; Spurensuche im Internet, Spionagesoftware, Schutz gegen Webspionage; Browseralternativen; Anonymisierungssoftware; Tipps zum anonymen Surfen; Grenzen der Anonymität.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B476284 **Sendling**
Hermann Gusmik · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.15 bis 21.15 Uhr · 1.2.2016 · € 29.– · 9 Plätze · ♿

Office und Office-Anwendungen

Einführungskurs: Office 2013

In dieser praktischen Einführung lernen Sie die aktuellen Office 2013-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook kennen.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Texte in Word erfassen, korrigieren, formatieren, layouten, drucken und speichern; Excel-Zellen adressieren, formatieren und berechnen; Editieren und Anpassen von Tabellen; einfache Funktionen; PowerPoint-Designs nutzen, Texteingabe und -korrektur, Schriftformatierung; Einsatz von Grafikelementen und Umgang mit Folien. Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen (ohne Exchange-Zugriff).Textverarbeitung

B476460 **Sendling**
Petra Schröck · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 28.10.2015 · € 129.– · 9 Plätze · ♿

Grundkurs: Office 2013

Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend dem „Einführungskurs: Office 2013", eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang.
Kursinhalt: Benutzeroberfläche, Symbolleiste, Hilfesystem; Textgestaltung mit Listen, Aufzählungen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen, Vorlagen und Verweisen. Umgang mit Excel-Arbeitsmappen, Tabellen, Formeln, Funktionen; Formatieren von Arbeitsblättern; Diagramme erstellen; Umgang mit großen Tabellen. Arbeiten mit PowerPoint-Vorlagen und eigenen Vorlagen und Folien. Während der Kursdauer können die Teilnehmenden auf unserer Internetseite www.mvhs-online.de untereinander kommunizieren und auch Fachfragen bearbeiten. Die Kursleitung schaltet sich regelmäßig zu und gibt Hilfestellung.

B476480 – Mediencampus **Sendling**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11.2015 bis 20.1.2016 · € 329.– · 8 Plätze · ♿

Word 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten die Techniken der Textverarbeitung effizient mit Word einsetzen können.
Kursinhalt: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben; Korrektur- und Überarbeitungsfunktionen; Gestaltung mehrseitiger Dokumente mit Inhaltsverzeichnis und Kopf- und Fußzeilen.

B476518 **Sendling**
Doris Opitz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 17.11.2015 · € 189.– · 9 Plätze · ♿

Tabellenkalkulation

Excel 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten mit Excel Tabellen berechnen, formatieren und effektiv in Diagrammform präsentieren.
Kursinhalt: Grundlagen der Tabellenbearbeitung; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Diagramme erstellen und bearbeiten und Gestaltungsmöglichkeiten nutzen; Arbeitsmappen verwalten; Einsatz von Designs und Formatvorlagen; Daten sortieren und filtern; Arbeiten mit umfangreichen Tabellen.

B476600 – Samstagskurs **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x sa 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.12. bis 19.12.2015 · € 189.– · 9 Plätze · ♿

Excel 2013: Fortgeschrittene Techniken

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Grundlagenkurs Excel 2013.
Kursinhalt: Strukturieren und gliedern von Tabelleninhalten; Einführung in die Datenbankfunktionalitäten und die Datenanalyse; Erstellen einfacher Pivot-Tabellen; Visualisieren von Daten und Informationen; Im- und Export von Daten.

B476625 – Samstagskurs **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.1. und 16.1.2016 · € 129.– · 9 Plätze · ♿

Präsentation

Workshop: Mit PowerPoint 2013 rationell arbeiten

Sie arbeiten bereits mit Word oder Excel und wollen sich jetzt intensiv und schnell in PowerPoint einarbeiten? Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre Projekte in kurzer Zeit in spannende, anschauliche Präsentationen umzusetzen. Mit vielen Übungen, Tipps und Tricks aus der Praxis.
Kursinhalt: Vorhandene Designs einsetzen, eigene Vorlagen erstellen; Master-Einstellungen; Text- und Grafikelemente und Formen; Videos, Organigramme und Diagramme integrieren; Druckoptionen (Handzettel, Notizenseiten, Gliederung); präsentieren mit Animationen, Folienübergängen und Hyperlinks

B476735 – Samstagsseminar **Sendling**
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

Datenbanken

Access 2013: Grundlagen für Datenbankentwickler

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten eine Datenbank mit allen erforderlichen Funktionalitäten erstellen können.
Kursinhalt: Grundlagen der Datenbankerstellung mit Access; Umgang mit Tabellen; Beziehungen und Indizes; Dateneingabe und -bearbeitung; Formulare erstellen und gestalten; Suchen und Sortieren; Einsatz von Filtern; Erstellen von Abfragen und Standardberichten.

B476790 **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11. bis 17.12.2015 · € 189.– · 9 Plätze · ♿

Access 2013: Fortgeschrittene Techniken

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Grundlagenkurs Access 2013. Kursinhalt: Auswertung von Daten und Entwurf von Formularen und Berichten; Einführung in die Makro-Erstellung; Import und Export; Verwalten von Datenbanken.

B476800 **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.1. bis 28.1.2016 · € 129.– · 9 Plätze · ♿

Online-Marketing und Web-Trends

Newsletter-Marketing – der direkte Draht zum Kunden

E-Mail-Newsletter sind starke Instrumente bei der Online-Vermarktung und ein wichtiger Schlüssel, um Kunden treffsicher anzusprechen. Was aber macht professionelles E-Mail-Marketing aus, welche rechtlichen Fallstricke müssen Sie beachten und wie entkommen Sie der Spamfalle?
Kursinhalt: Grundlagen des erfolgreichen E-Mail-Marketings; die wichtigsten DOs und DON'Ts; Softwareauswahl und Dienstleister; Kosten; Verteiler aufbauen; Tipps zur praktischen Umsetzung: Gestaltung, Inhalte, Betreffzeile; wichtige Rechtsvorschriften und rechtskonformes Anmeldeverfahren (Double-Opt-in); Erfolgskontrolle.
Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

B477570 – Sonntagsseminar **Sendling**
Corinna Nix · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.11.2015 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

XING effektiv und effizient nutzen!

Mehr als elf Millionen Angestellte, Freiberufler, Künstler, Unternehmer u. a. nutzen bereits das Business-Netzwerk XING für Geschäft, Beruf und Karriere. Nutzen auch Sie die Vorteile von XING, um sich in einem professionellen Umfeld zu präsentieren, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie neue Geschäfts- und Karrieremöglichkeiten zu entdecken.
Kursinhalt: XING-Einstellungen Schritt für Schritt; Regeln und Richtlinien; (Privatsphäre-)Einstellungen, Suche und Suchagenten, Gruppen, Events, Applikationen; Kundenakquise und -bindung; Selbstmarketing, aussagekräftiges und suchmaschinenoptimiertes Profil, „Über mich"-Seite im eigenständigen Design, Einbinden von Referenzen; Chancen und Risiken; Formen der Mitgliedschaft.
Voraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse; gültige E-Mail-Adresse mit Onlinezugang.

B477580 – Samstagsseminar **Sendling**
Sandra Staub · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

Top-Positionen für Ihre Website
Erfolg durch Suchmaschinenoptimierung

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Webmaster und Marketingverantwortliche erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten – auch mit Einsatz geeigneter Software wie IBP – bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: Bedeutung von Onlinemarketing und Webpromotion; Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse; Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking; Site- und Suchmaschinenoptimierung, Nutzen von Web 2.0-Diensten; Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse.

B477663 **Sendling**
Wilhelm Weller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1. und 25.1.2016 · € 69.– · 9 Plätze · ♿

Web-Design und Web-Entwicklung

HTML und CSS

HTML und CSS – Grundkurs für Einsteiger

Eine eigene Webpräsenz – für viele Privatleute und Selbstständige ein lang gehegter Wunsch. Mit der einfach zu erlernenden Sprache HTML und ergänzenden Techniken wie CSS werden Sie unter fachkundiger Anleitung eine komplette Webpräsenz planen und erstellen.
Kursinhalt: konzeptionelle Vorarbeiten; Aufbau einer HTML-Datei; Textformatierungen, webtaugliche Bildformate; Bilder und Grafiken in HTML-Dokumente einbinden; Anlegen von Hyperlinks; Einsatz von Tabellen und Listen; einfache Formulare; Formatierungen mit CSS; Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit; Domainregistrierung und Veröffentlichung von Webseiten.
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse.

B477253 – Wochenendkurs **Sendling**
Gabriele Jorias · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.02. und 28.02.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.02.2016 · € 169.– · 9 Plätze · ♿

Content Management

Weblogs und Websites mit WordPress: Content Management nach dem Tagebuchprinzip

Über 200 Millionen Websites basieren bereits auf der kostenlosen Software WordPress. Leicht zu installieren und einfach administrierbar wird WordPress für unterschiedlichste Blogs, aber auch für die Realisierung umfangreicher Websites eingesetzt. Hunderte kostenloser PlugIns und Layoutvorlagen erfüllen dabei fast jeden Gestaltungs- und Funktionswunsch. WordPress bietet zudem beste Voraussetzungen, um Webseiten für Suchmaschinen zu optimieren.
Kursinhalt: Installation und Konfiguration von WordPress; Aufbau der Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen und Plug-Ins; Multi-User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.
Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse.

B477365 **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.10. bis 29.10.2015 · € 99.– · 9 Plätze · ♿

Audio und Video

iTunes – Apples Schaltzentrale für Musik, Video, eBooks und Apps

Mit der kostenlosen Software iTunes verwalten Sie nicht nur multimediale Inhalte wie Musik und Videos, sondern verfügen damit auch über die Schnittstelle zu iPhone, iPod und iPad. Schritt für Schritt und mit vielen praktischen Übungen werden Sie die erstaunlichen Funktionen und versteckten Feinheiten von iTunes im Kurs kennenlernen.
Kursinhalt: die iTunes-Oberfläche; Einstellungen individuell anpassen; Musik importieren; CDs brennen; Wiedergabesteuerung und Wiedergabelisten; der iTunes-Store im Überblick; iTunes und iCloud; Synchronisierung mit mobilen Geräten; iTunes Genius und Match; Airplay und Apple-TV; iTunes U; Tipps und Tricks aus der Praxis.
Eigene iOS-Geräte können gerne mitgebracht werden.

B478200 **Sendling**
Michael Krimmer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1.2016 · € 39.– · 9 Plätze · ♿



Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Sprachen lernen – mit System!

Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System. Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, und Sie können international anerkannte Prüfungen bei uns ablegen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen haben Experten aus den Mitgliedsländern der Europäischen Union im Jahr 1997 entwickelt. Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2.
In ganz Europa lernen Menschen Sprachen nach diesem System.

Die Kurzbeschreibung der Voraussetzungen und Inhalte für jede Niveaustufe finden Sie am Beginn der jeweiligen Rubrik in unserem Kursangebot. Dort sind auch die Prüfungen genannt, die Sie in dieser Stufe ablegen können – oft direkt bei der Münchner Volkshochschule, die für viele Sprachzertifikate anerkanntes Prüfungszentrum ist.

Niveaustufe C2

Niveaustufe C1

Niveaustufe B2

Niveaustufe B1

Niveaustufe A2

Niveaustufe A1

Die Vorteile auf einen Blick

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen bedeutet für Sie:

- ein transparentes, einheitliches System mit sechs Niveaustufen
- europaweit vergleichbare und anerkannte Sprachkenntnisse
- ein aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen

Gerne beraten wir Sie auch persönlich!

Persönliche Sprachberatung für alle Sprachen:
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Wir helfen Ihnen gerne bei der Wahl des richtigen Kurses, informieren Sie über Zertifikate und Prüfungen und beraten Sie in allen Fragen zu Ihrem individuellen Lernweg.

Arabisch

Schnupperkurs Hocharabisch

Sie interessieren sich für die arabische Sprache und Kultur oder Sie planen eine Reise in ein arabischsprachiges Land?
Wenn Sie sich noch nicht für ein ganzes Semester festlegen möchten, können Sie sich in diesem Kurs einen ersten Eindruck von der Sprache verschaffen. Wir bringen Ihnen bei, wie man sich begrüßt, ein paar einfache Sätze ausspricht und wie Sie Ihren Namen mit arabischen Schriftzeichen schreiben können. Landeskundliche Informationen runden diesen Kurs ab.

B550185 **Fürstenried-Ost**
Dr. rer. nat. Elias Akoury · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 30.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze · ♿

Grundstufe 1 (A1), Fortsetzungskurs, ab Lektion 2

Sie erhalten eine Einführung in das Lesen und Schreiben der arabischen Schrift sowie in grundlegende Sprachstrukturen.
Bitte mitbringen: Langenscheidt Arabisch mit System, ISBN 978-3-468-80354-3

B550690 – am Vormittag **Sendling**
Doris Saleh M.A. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 9.00 bis 11.15 Uhr · 22.10.2015 bis 14.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

Chinesisch

Schnupperkurs Chinesisch

An diesen vier Abenden schnuppern Sie rein in die chinesische Sprache, chinesische Schriftzeichen mit Kalligrafieübungen sowie Kultur Chinas. Dazu erfahren Sie die Grundregeln der Kommunikation und Höflichkeit, die Sie in China erfolgreich anwenden können.

B551010 **Sendling**
Xilu Kozuschek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10., 14.10., 21.10. und 28.10.2015 · € 77.– · 8 Plätze · ♿

Englisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Die Anmeldung für Anfängerkurse ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch (Gasteig Raum 3.152 und 3.159) möglich.
Diese Kurse sind für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Sie sind nicht für Teilnehmende geeignet, die in der Vergangenheit bereits Englischunterricht hatten. Wenn Sie Vorkenntnisse haben und trotzdem von vorne beginnen möchten, buchen Sie bitte einen der A1-Auffrischungskurse oder den „leichten Wiedereinstieg“.
Wir empfehlen vor der Kursbuchung einen Einstufungstest.
Der Test ist kostenlos und unverbindlich und kann zu unseren Beratungszeiten im Gasteig gemacht werden.

A1 einmal wöchentlich
Lektion 5–8

Bitte mitbringen: English Unlimited A1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539900-6), Cambridge University Press/Klett Verlag

B521204 **Sendling**
Martina Taylor · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

A1 – Auffrischung

A1 Auffrischung

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa 2–3 Jahre), aber wieder von vorne beginnen möchten. In diesem Kurs bearbeiten Sie das gesamte Lehrbuch.
Bitte mitbringen: Intermezzo Englisch A1 (ISBN 978-3-19-009600-8), Hueber Verlag

B521254 **Hadern**
Ingrid Walter · Grundschule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

B521258 **Hadern**
Susanna Hölscher · Grundschule · Guardinistr. 60 · 10 x mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

A1 Auffrischung kompakt ohne Lehrbuch

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa 2–3 Jahre), aber wieder von vorne wiederholen möchten.
In der Kursgebühr sind € 3.– für zusätzliches Material enthalten.

B521288 **Sendling**
Graham Gibson · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.10. bis 17.11.2015 · € 94.– · 10 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest zu machen und sich beraten zu lassen.

A2 einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: English Unlimited A2, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539903-7), Cambridge University Press/Klett Verlag

Lektion 5–8
B521568 **Hadern**
Craig Odell · Grundschule · Guardinistr. 60 · 10 x mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 12–14
B521594 **Sendling**
Maria Pauthner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

Konversation & Grammatik

A2 Leichte Konversation

Egal, ob für den Beruf, die Reise oder ob die Schwiegertochter Amerikanerin ist – es gibt immer einen Grund, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und erweitern Sie Ihren Wortschatz auf A2-Niveau.
Voraussetzung: höchstens vier Jahre Englisch oder Kenntnisse entsprechend der Stufe A2.
In der Kursgebühr sind € 3.– für Lehrmaterial enthalten.

B521704 **Sendling**
Sarita Simmons · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 134.– · 10 Plätze · ♿

A2 Start Talking

Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, aber es Ihnen schwer fällt, spontan zu sprechen, dann bieten Ihnen die folgenden Kurse Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre Sprechen zu üben. Das Kursbuch bietet Unterstützung für Grammatik und Wortschatz, der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Sprechens. Bitte mitbringen: Move Elementary, Coursebook with CD-ROM (ISBN 978-3-19-442964-2), Macmillan/Hueber Verlag

B521718 **Schwanthalerhöhe**
Rhona Lamac · Bewohnertreff Theresienhöhe · Pfeuferstr. 3 (Pfeuferschule) · 7 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.11. bis 22.12.2015 · € 88.– · 10 Plätze

B521720 **Sendling**
Dana Jelinkova · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

A2 – Auffrischung

Wenn Sie vor längerer Zeit bereits zwei bis drei Jahre Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder aktivieren möchten, ist ein Auffrischungskurs das Richtige für Sie. Mit den folgenden Kursen können Sie Ihr Wissen innerhalb eines Semesters kontinuierlich oder kompakt auffrischen.

A2 Auffrischung – Konversation und mehr

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die schnell und effektiv ihr Englisch für Alltag und Reise auffrischen wollen. Der Kurs konzentriert sich auf die (Re-)Aktivierung Ihres Wortschatzes, der praktisch und spielerisch erarbeitet wird.
In der Kursgebühr sind € 3.– für Lehrmaterial enthalten.

B521848 – Kompaktkurs **Sendling**
Hella Oliver · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo/di/do 9.30 bis 16.30 Uhr · (mit jeweils einer Stunde Pause) · mi nur 9.30 bis 12.30 Uhr · 22.2. bis 25.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von grundlegender Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

B1 einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: English Unlimited B1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539906-8), Cambridge University Press/Klett Verlag

Lektion 1–4
B522168 **Sendling**
Radha Shah · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.9.2015 bis 3.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

Lektion 5–8
B522188 **Fürstenried-Ost**
Yongmin Lee · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 11 x fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.10.2015 bis 15.1.2016 · € 137.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 8–10 (langsames Tempo)
B522196 **Hadern**
Tuula Taipalus · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 21.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

B1 Conversation

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans. The course fee includes material provided by the teacher.

B522338 **Hadern**
Dr. Aban Gazdar · Grundschule · Guardinistr. 60 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B522340 **Solln**
Dr. Ilse Wolfram · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze

B1 Conversation in the morning

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans. The course fee includes material provided by the teacher.

B522370 **Sendling**
Nicole Neratzoulis · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B1 Focus on Practice

These courses are for people who want to consolidate and practice their English knowledge at a slower pace.

B522442 **Hadern**
Gillian Wetzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 12 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.10.2015 bis 22.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level.
Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time etc?
Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken?
Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest?
Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

B2 once a week – Unit 9–10 (slow pace)

Please bring: English Unlimited B2, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539909-9),
Cambridge University Press/Klett Verlag

B522628 **Sendling**
Sarita Simmons · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B2 Conversation

These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.
The course fee includes the material provided by the teacher.

B522720 **Hadern**
Shirley Schieder · Grundschule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B522722 **Solln**
Marlene Spahn · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze

B522724 **Solln**
Marlene Spahn · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 138.– · 8 Plätze

B2 Conversation in the morning

These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. The course fee includes the material provided by the teacher.

B522760 **Fürstenried-Ost**
Rita Pentzlin · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B522762 **Hadern**
Vivienne Arnold · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B522764 **Sendling**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B522766 **Sendling**
Hella Oliver · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B522768 **Sendling**
Michael Green · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B522770 **Sendling**
Michael Green · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 121.– · 14 Plätze · ♿

B2 Speaking Skills

These courses give you the chance to develop your spoken fluency, review key grammar areas and extend your active vocabulary with the help of a coursebook.
Please bring: Move Upper-intermediate with CD-ROM and 2 Class-CDs (ISBN 978-3-19-472964-3), Macmillan/Hueber Verlag

B522814 **Fürstenried-Ost**
Jane Fielding · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 10 x mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 21.10.2015 bis 20.1.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

B2 Language Club Hadern

Are you interested in discussing current topics? Would you like to do roleplays, read newspaper articles, listen to cassettes, revise certain aspects of grammar, go to performances of the American Drama Group, have a drink in an English pub, read some pieces of literature and learn about authors – maybe go to England for a long weekend? Then come to the Sprachclub!

B522822 **Hadern**
Dr. Ilse Wolfram · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

If you can answer yes to all/most of the following questions, you can start with the C1 level.
Can you understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization?
Can you interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party?
Can you produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various opinions?

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

C1 once a week
Unit 10–12 (slow pace)

Please bring: English Unlimited C1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539912-9), Cambridge University Press/Klett Verlag

B523134 **Sendling**
Maria Pauthner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 143.– · 6 Plätze · ♿

C1 Conversation

These courses offer an opportunity for intensive speaking practice at an advanced level. We will concentrate on a variety of discussion topics that include global issues, current affairs, as well as everyday subjects geared to your own interests. Conversation activities will enhance your listening comprehension, in addition to helping you activate and expand your existing vocabulary. The course fee includes the material provided by the teacher.

B523260 **Fürstenried-Ost**
Jane Fielding · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

C1 Conversation in the morning

These courses offer an opportunity for intensive speaking practice at an advanced level. We will concentrate on a variety of discussion topics that include global issues, current affairs, as well as everyday subjects geared to your own interests. Conversation activities will enhance your listening comprehension, in addition to helping you activate and expand your existing vocabulary. The course fee includes the material provided by the teacher.

B523274 **Sendling**
Shirley Schieder · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B523276 **Sendling**
Hella Oliver · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 122.– · 12 Plätze · ♿

Englisch für den Beruf

English for Work A2 Kompakt

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch (ca. 4 Jahre Schulenglisch), mit denen Sie sich zwar im Urlaub verständlich machen können, aber wenn Sie englischsprachigen Anrufern oder Besuchern in Ihrer Firma Auskunft geben müssen, fällt es Ihnen schwer, spontan zu reagieren? Die folgenden Kurse helfen Ihnen, in beruflichen Standardsituationen wie z. B. beim Telefonieren und beim Erteilen und Entgegennehmen von Informationen in englischer Sprache besser zurechtzukommen.

B524132 **Sendling**
Radha Shah · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 6 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.11. bis 16.12.2015 · € 69.– · 8 Plätze

Business English C1 kompakt

These courses are designed to improve your English communication in the workplace. Participants will practise oral and written communications skills in a variety of business situations. Emphasis is on fluency and building vocabulary and confidence. Grammar revision as needed. The course fee includes materials provided by the teacher.

B524304 – Kompaktkurs **Sendling**
Radha Shah · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 16.2.2016 · € 103.– · 10 Plätze

Sprache und Kultur

Cooking in English – Southern Indian Cuisine

Ground lentils and rice paste turned into delicious crispy dosas and vadas! South Indian vegetarian delicacies enchant your senses with chutneys, savoury fillings, mixed ground spice flavours, sauces and soups and a rich variety of rice. Have a chance to improve your English whilst cooking a delicious Indian meal! Bring a dish cloth and don´t forget your favourite drink to go with the food as well as a couple of plastic boxes in case you want to take extra food home.

B525144 **Sendling**
Srilekha Nambakam · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 15.00 bis 21.00 Uhr · 23.1.2016 · € 40.– (gebührenfrei) · Zuzüglich Materialgeld (vor Ort zu zahlen) · 12 Plätze · ♿

Cooking in English – Northern Indian Cuisine

Carrots with mustard seeds? Chicken with Dried Apricots? Find out how everyday food can be transformed into exotic delicacies, the infinite variety of the North Indian Cuisine! Delicious creamy meat sauces, delicate fish dishes and chutneys galore! As well as how to say „Nelken“ or „Schublade“ in English! Don´t forget a dishcloth, your favorite drink and a few plastic boxes to take extra food home in!

B525148 **Fürstenried-Ost**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 15.00 bis 21.00 Uhr · 30.1.2016 · € 40.– · Zuzüglich Materialgeld (vor Ort zu zahlen) · 12 Plätze · ♿

Englisch für Schülerinnen und Schüler

Englisch – Vorbereitung auf das Abitur

Schriftliche und mündliche Abiturvorbereitung.
Bitte mitbringen: Abitur-Prüfungsaufgaben Gymnasium Bayern mit Lösung (ISBN 978-3-84-900021-9), Stark Verlag

B525408 – Ferienkurs **Sendling**
Rita Pentzlin · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.11. bis 6.11.2015 · € 64.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿

Esperanto

Anfängerkurs
Wenn Sie sich für einen Anfängerkurs interessieren, bitte lassen Sie sich unter der Telefonnummer (089) 48006-6197/6935 vormerken. Für Kontaktmöglichkeiten verweisen wir auch auf den Esperanto-Klub www.esperanto-muenchen.de

Esperanto zum Kennenlernen
125 Jahre Esperanto in München

Der erste Münchner Esperanto-Klub wurde am 3. Januar 1891 gegründet. Inzwischen hat sich Esperanto zur erfolgreichsten Plansprache der Welt entwickelt. Plansprachen sind bewusst geschaffene Sprachen, die der internationalen Kommunikation dienen sollen.
Im Kurs erhalten Sie Informationen zur Idee und Geschichte und zu den Anwendungsmöglichkeiten von Esperanto, das Sprecher in rund 120 Ländern hat. Sie erfahren über die sprachlichen Grundelementen wie Aussprache, Wortschatz, Grammatik und lernen nützliche Redewendungen für das Alltagsgespräch.

B558330 **Sendling**
Norbert Gütter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 15.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze · ♿

Finnisch

Schnupperkurs Finnisch

Sie würden gerne bei Ihrem nächsten Besuch in Finnland ein paar Floskeln sprechen können, interessieren sich für die finnische Sprache und Kultur oder Sie planen eine Reise nach Finnland?
In diesem Schnupperkurs lernen Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformen oder wie man beim Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann.
Daneben erhalten Sie einen kleinen Einblick in den sprachlichen Aufbau dieser ugrischen Sprache und in die Grammatik.
Lehrmaterialien sind im Kurs erhältlich.

B558400 **Sendling**
Helena Tanskanen-Coenen · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze · ♿



Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Französisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Selbsteinstufungstest Französisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/franzoesisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6166

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

A1 zweimal wöchentlich – Teil 1
Lektion 1–3

Für Anfänger, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache aneignen wollen.
Bitte mitbringen: On y va! A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103325-5, Hueber Verlag

B530302 **Sendling**
Agnès Roubille · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 6 x mo/mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.11. bis 16.12.2015 · € 102.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B530305

A1 zweimal wöchentlich – Teil 2
Lektion 4–6

Für Teilnehmende, die bereits einen Intensivkurs oder einen Semesterkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben bzw. entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19-003325-6, Hueber Verlag

B530305 **Sendling**
Agnès Roubille · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mo/mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.1. bis 24.2.2016 · € 102.– · 12 Plätze · ♿

A1 einmal wöchentlich
Lektion 4–6

Für Teilnehmende, die bereits einen oder zwei Semesterkurse besucht haben bzw. entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19-003325-6, Hueber Verlag

B530341 **Sendling**
Cécile Rehe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 11 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10. bis 22.12.2015 · € 137.– · 10 Plätze · ♿

Sprachberatung inklusive!

Was bedeutet A2 oder C1? Lieber „für Lerngeübte“ oder „auffrischen“? Sie haben einen interessanten Kurs gefunden, sind aber nicht sicher, ob er der richtige für Sie ist?

Kommen Sie zur kostenlosen Einstufung und Beratung!

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Diese haben Sie, wenn Sie im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. Als Abschluss der Niveaustufe A2 können Sie die Prüfung TELC Français A2 ablegen.

A2 einmal wöchentlich Auffrischung mit Rebonjour

Voraussetzung: ca. zwei bis drei Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse.
In diesen Kursen werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholt und gefestigt. Dabei erweitern Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.
Bitte mitbringen: Rebonjour, ISBN 978-3-19-003373-7, Hueber Verlag

ab Lektion 1
B530905 **Sendling**
Cécile Culmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.2. bis 26.2.2016 · € 85.– · 12 Plätze · ♿

ab Lektion 4
B530911 **Sendling**
Dr. Samuel Péchin · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 11 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 bis 1.2.2016 · € 94.– · 12 Plätze

A2 einmal wöchentlich leichte Konversation Parlons français!

Dank einer kommunikativen Ausrichtung werden Sie zügig Ihr Sprachniveau im Französischen verbessern. Sie lernen in Gesprächssituationen, sich spontan und flüssig auszudrücken.
Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

B530926 **Hadern**
Marie-Louise Pellicer · Grundschule · Guardinistr. 60 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 135.– · 8 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 einmal wöchentlich mit On y va! ab Lektion 3

Bitte mitbringen: On y va! B1, ISBN 978-3-19-003354-6, Hueber Verlag

B531038 **Sendling**
Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 135.– · 8 Plätze · ♿

B1 Grammatik und Sprechtraining einmal wöchentlich

In diesem Kurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt. Die Grammatik wird in Schwerpunkten wiederholt und das aktive Sprechen gefördert. Voraussetzung: vier bis fünf Jahre Französischunterricht oder entsprechende Volkshochschulkenntnisse.
Bei den nachfolgenden lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.– für Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

B531326 **Sendling**
Laurence Wicht Heiz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs. Vous pouvez vous „débrouiller" dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt. Vous pouvez raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.
€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

La France actuelle – Conversation active

B2 Perfectionnement à la langue parlée

Vous avez un bon niveau de français (au moins cinq ans d'apprentissage) et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Ces cours vous offrent la possibilité d'élargir vos connaissances sur la France, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français. Nous travaillerons sur des thèmes d'actualité variés.
€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

B531629 **Hadern**
Patricia Petapermal · Grundschule · Guardinistr. 60 · 14 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 122.– · 12 Plätze · ♿

B531632 **Sendling**
Marie-Claude Carbonnelle · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 122.– · 12 Plätze · ♿

B531635 **Sendling**
Christine Péquignot · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 157.– · 6 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau C1 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B2 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique. Vous êtes capable de communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comporte de tension ni pour l'un ni pour l'autre. Vous pouvez vous exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.
€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

La France d'hier et d'aujourd'hui

C1 Conversation soutenue
La France d'hier et d'aujourd'hui

Ces cours s'adressent à des auditeurs ayant des connaissances suffisantes en français et prêts à participer activement aux cours. Textes expliqués et commentés avec élargissement du vocabulaire et de temps à autre révision grammaticale. En outre, les participants pourront suggérer des thèmes de discussion.

B531726 **Sendling**
Sandrine Serret-Praml · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 168.– · 6 Plätze · ♿

C1 La France actuelle et littéraire

Dans ces cours, nous traitons différents thèmes actuels et travaillons également sur des textes littéraires classiques et contemporains. De temps à autre lecture d'un roman ou de nouvelles.

B531741 **Sendling**
Catherine Dautel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.9.2015 bis 25.1.2016 · € 134.– · 10 Plätze · ♿

Langue et culture – Kulturveranstaltungen

Langue et cuisine: La cuisine africaine

Envie d'une escapade culinaire en Afrique occidentale? Alors venez déguster le Yébessessi. Il s'agit d'un plat typiquement togolais à base de poissons braisés agrémentés d'une concassée de tomates ainsi que d'une salade de poivrons et d'oignons émincés. Comme garniture, nous confectionnerons l'Ablo: du pain de riz légèrement sucré et cuit à la vapeur. Si vous êtes tenté(e) par ces mets, n'hésitez pas à me rejoindre bientôt pour les réaliser et les savourer. Ce cours s'adresse à des apprenants ayant de bonnes connaissances en français (B2/C1).

B532117 **Sendling**
Adjoa Sika Gnilete Zinsou · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 14.00 bis 18.00 Uhr · 29.1.2016 · € 26.– · Vor Ort zu zahlen: € 7.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Griechisch – Neugriechisch

A2 Grundlegende Kenntnisse

Sie haben das Lehrbuch Kalimera oder Pame A1 beendet. Sie können auf dieser Stufe gründlich wiederholen und die Umgangssprache im Bereich aller wichtigen alltagssprachlichen Themen und Situationen erlernen. Dauer: etwa 200 Unterrichtsstunden.

A2

Bitte mitbringen: Pame! A2, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005462-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025462-0

Ab Lektion 1
B552470 – am Vormittag **Sendling**
Nikolaos Papadopoulos · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 9.00 bis 11.15 Uhr · 9.10. bis 18.12.2015 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

Ab Lektion 8
B552560 – am Vormittag **Sendling**
Pavlos Papadopoulos · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 9.30 bis 11.45 Uhr · 23.10.2015 bis 15.1.2016 · € 162.– · 6 Plätze · ♿

Hindi

Schnupperkurs Hindi

Sie interessieren sich für Indien, für indische Kultur und indische Sprachen oder Sie planen eine Reise nach Indien?
In diesem Schnupperkurs lernen Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformeln oder wie man beim Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann und welche Höflichkeitsformen man beachten sollte.
Daneben erhalten Sie einen kleinen Einblick in den sprachlichen Aufbau dieser Sprache und in die Grammatik.
Auf das Erlernen der Devanagari-Schrift wird verzichtet.
Die Lehrmaterialien erhalten Sie im Kurs.

B558510 **Sendling**
Renu Joshi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 23.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze · ♿

Italienisch

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Selbsteinstufungstest Italienisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/italienisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6148

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Anfängerkurse für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Als Abschluss der Niveaustufe A1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat telc Italiano A1 ablegen.

A1 Für den Urlaub 1 – Kompakt Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten?
Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für den Urlaub benötigen.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

B533017 – Samstagsseminar **Sendling**
Silvana Donzelli-Kaiser · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1. und 6.2.2016 · € 77.– · 10 Plätze · ♿

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse – rasches Lerntempo Lektion 1–4

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533208 **Sendling**
Brunella Petrecchia · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 10 x mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 9.11.2015 bis 25.1.2016 · € 127.– · 12 Plätze

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse – moderates Lerntempo Lektion 1–3

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die im moderaten Lerntempo Sprachkompetenzen im Italienischen erwerben möchten.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533292 **Sendling**
Carlotta Allegri · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

B533295 **Solln**
Marina Soranzo · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 127.– · 12 Plätze

A1 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die im moderaten Lerntempo Sprachkompetenzen im Italienischen erwerben möchten.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

Lektion 4–6
B533310 **Sendling**
Barbara Barletta · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 127.– · 14 Plätze · ♿

B533311 **Fürstenried-Ost**
Serena Sansone · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 7–9
B533349 **Fürstenried-Ost**
Anna Rizzatti · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze · ♿

B533352 **Sendling**
Lucia Fantini Fink · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 10 + Auffrischung
B533370 **Sendling**
Carlotta Allegri · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.
Als Abschluss der Niveaustufe A2 können Sie die Prüfung CELI 1 (Certificato di conoscenza dell'italiano) ablegen.

A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo
Lektion 1–3

Bitte mitbringen: Chiaro! A2, ISBN 978-3-19-005449-7, Hueber Verlag

B533744 **Sendling**
Enrica Cavosi-Gries · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze

B533747 **Hadern**
Monica Montante · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

A2 Leichte Konversation kompakt

In diesen Kursen werden einfache Konversationen über Alltagssituationen geübt, damit Sie besser – und vor allem spontan, über sich, die eigene Familie, die eigenenen Vorlieben auf italienisch sprechen können.

B533917 **Sendling**
Cristiano Melloni · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 69.– · 10 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Als Abschluss der Niveaustufe B1 können Sie die Prüfung CELI 2 (Certificato di conoscenza dell'italiano) ablegen.

B1 einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: Chiaro! B1, ISBN 978-3-19-205467-9, Hueber Verlag

ab Lektion 5
B534232 **Fürstenried-Ost**
Serena Sansone · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 12 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 132.– · 6 Plätze · ♿

ab Lektion 6
B534241 **Hadern**
Monica Villadei · Grundschule · Guardinistr. 60 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 154.– · 6 Plätze · ♿

Auffrischungs- und Konversationskurse

B1 einmal wöchentlich Auffrischung

In diesem Kurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

B534411 **Hadern**
Monica Villadei · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 13 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 154.– · 6 Plätze · ♿

B1 einmal wöchentlich Konversation (mit Buch)

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.
Voraussetzung: sechs bis sieben Semester Italienisch an der Volkshochschule oder entsprechende Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Geografia d'Italia per stranieri, ISBN 978-3-12-525069-7, Klett Verlag und Grammatica e pratica, Eli Edizioni.

B534438 **Hadern**
Gabriella Simbeck-Ceccarelli · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 127.– · 12 Plätze

B1 Einmal wöchentlich Konversation (ohne Buch)

In diesen Kursen werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt, damit Sie ggf. für einen Folgekurs der Niveaustufe B2 optimal vorbereitet sind. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

B534476 **Sendling**
Dr. Miranda Alberti · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze · ♿

B534477 **Sendling**
Dr. Miranda Alberti · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 146.– · 6 Plätze · ♿

L'italiano a tavola – Italienisch bei Tisch

Wir üben Italienisch mit einer Auswahl an Köstlichkeiten aus der Region Friuli Venezia-Giulia. Die Geschichte dieser Region im Grenzgebiet zu Österreich und Slowenien war stark von diesen Ländern geprägt und deren Einfluss ist noch heute in der Küche zu spüren. Berühmte Spezialitäten sind der San Daniele Schinken, der Montasio-Käse, die köstliche Weine und Grappa-Sorten und natürlich der Kaffee aus Triest. Bei jedem Treffen lesen wir Speisekarten und Rezepte, danach bereiten wir zusammen ein exquisites Abendessen zu, das wir im Anschluss daran bei italienischer Konversation und guten Weine genießen. Buon appetito!
Voraussetzung: Vorkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 (sechs bis sieben Semester Kurse an der Volkshochschule oder vergleichbare Kenntnisse).

B534486 **Sendling**
Adele Finzi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 16.30 bis 21.00 Uhr · 20.11. und 27.11.2015 · € 51.– · Vor Ort zu zahlen: € 30.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

I corsi di livello B2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni.
A compimento del livello B2 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 3 (Certificato di conoscenza dell'italiano).

B2 Attualità italiana: ampliamento lessicale Laboratorio di lessico – Vokabeltraining

Imparare una lingua vuol dire prima di tutto imparare delle parole: questo corso si concentra solo ed esclusivamente sulle competenze lessicali. Il corso è rivolto a tutti coloro i quali hanno già delle buone conoscenze dell'italiano, ma vogliono imparare parole nuove (compresi i sinonimi e contrari) con letture di attualità, prese da articoli di giornale, e con altro materiale autentico.

B534805 – Wochenendseminar **Sendling**
Alessandra Lapucci · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 57.– · 10 Plätze · ♿

B2 Conversazione (con libro)

In questi corsi sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali.
Il libro di testo viene indicato per ogni singolo corso.
Bitte mitbringen: Contatto B2, ISBN 978-88-201-4141-7, Loescher Editore

B534836 **Fürstenried-Ost**
Simona Morani · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B534838 **Hadern**
Claudia Gaza-Pagni · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B2 Conversazione (senza libro)

In questi corsi sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B534874 **Hadern**
Monica Villadei · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 157.– · 6 Plätze · ♿

B534875 **Sendling**
Adele Finzi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 155.– · 8 Plätze · ♿

B534877 **Sendling**
Cristiano Melloni · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

B534880 **Sendling**
Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 125.– · 10 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

I corsi di livello C1 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti.
A compimento del livello C1 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 4 (Certificato di conoscenza dell'italiano).

C1 Conversazione (senza libro)

Questi corsi si rivolgono a partecipanti che hanno ottime conoscenze della lingua italiana e che desiderano conoscere meglio la realtà italiana del presente e del passato.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B535053 **Fürstenried-West**
Martina Schloderer Penzo · Grundschule · Walliser Str. 5 · 13 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 146.– · 6 Plätze

C1 Conversazione (senza libro)

In questi corsi di conversazione viene letto, di regola ogni semestre, un testo letterario classico o contemporaneo che costituisce una parte del programma comprendente anche temi di attualità.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B535079 **Fürstenried-West**
Patrizia Marini-Schäfer · Grundschule · Walliser Str. 5 · 12 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 127.– · 8 Plätze

B535082 **Hadern**
Maria Rossi · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 157.– · 6 Plätze · ♿

B535085 **Hadern**
Maria Rossi · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 158.– · 8 Plätze · ♿

B535088 **Sendling**
Francesca Rossi-Uszkoreit · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B535091 **Sendling**
Cristiano Melloni · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

Norwegisch

Schnupperkurs Norwegisch

Sie interessieren sich für die norwegische Sprache und Kultur und wollen sich z. B. auch sprachlich ein wenig auf eine Reise nach Norwegen vorbereiten? In diesem Schnupperkurs werden Sie einige Begrüßungsformen kennenlernen und auch erfahren, was es mit der Höflichkeit auf sich hat. Daneben werden Sie in die Grundregeln der norwegischen Sprache eingeführt. Sie werden aber auch damit vertraut gemacht, wie die nordischen Sprachen sich entwickelt haben.

B554610 **Sendling**
Monica Kilimann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 15.2. und 22.2.2016 · € 34.– · 12 Plätze · ♿

A1/A2 Anfänger ohne Vorkenntnisse bis grundlegende Kenntnisse – ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Norsk for deg, Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 3-12-528920-8 und Arbeitsbuch ISBN 3-12-528921-5

B554710 **Sendling**
Monica Kilimann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 3 x sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 15.30 Uhr · 30./31.10., 13./14.11. und 27./28.11.2015 · € 154.– · 12 Plätze

Persisch (Farsi)

Schnupperkurs Persisch

Sie interessieren sich für den Iran und für die persische Sprache und Kultur oder Sie planen eine Reise in den Iran? In diesem Schnupperkurs lernen Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformen oder wie man beim Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann. Daneben erhalten Sie einen kleinen Einblick in den sprachlichen Aufbau dieser Sprache und in die Grammatik. Auf das Erlernen der Schrift muss aus zeitlichen Gründen verzichtet werden.
Lehrmaterialien im Kurs erhältlich.

B559300 **Sendling**
Fereshteh Nurian Dehkordi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 23.1. und 30.1.2016 · € 43.– · 8 Plätze · ♿

Portugiesisch

Portugiesisch für Brasilien

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

A1 einmal wöchentlich für Anfänger ohne Vorkenntisse Lektion 1–4

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in etwas moderaterem Lerntempo Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache erwerben möchten.
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

B537013 **Sendling**
Ana Maria Rodriguez · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze · ♿

A1 einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 8–10

Voraussetzung: zwei Intensiv- oder Semesterkurse.
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

B537021 **Sendling**
Rita de Cássia Guimarães Da Col · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 13 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 122.– · 10 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Diese haben Sie, wenn Sie im Portugiesischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 einmal wöchentlich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Folgende Kurse richten sich an leicht fortgeschrittene Lernende, die Sprachkompetenzen im Portugiesischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten.
Lehrbuch: Oi, Brasil! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005420-6

ab Lektion 12
B537101 **Sendling**
Rosane Werkhausen · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

ab Lektion 13
B537108 **Sendling**
Therezinha De Moraes-Wortmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 einmal wöchentlich

Für fortgeschrittene Lernende des Portugiesischen, die Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 erwerben möchten.
Lehrbuch: Novo Avenida Brasil 3, Klett Verlag, ISBN 978-85-12-54610-0

ab Lektion 1
B537204 **Sendling**
Rosane Werkhausen · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 122.– · 10 Plätze · ♿

ab Lektion 4
B537211 **Sendling**
Rita de Cássia Guimarães Da Col · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 122.– · 10 Plätze

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Você pode participar dos cursos do nível C1 se já tem conhecimentos do nível B2, como segue:
Está apto a compreender uma variedade de textos cada vez mais longos e exigentes, e reconhecer o significado implícito. Consegue expressar-se espontaneamente e com fluência, sem grandes hesitações aparentes. Usa a linguagem de forma flexível e eficaz para fins sociais, acadêmicos e profissionais. Consegue redigir textos claros, bem estruturados e detalhados sobre assuntos complexos, mostrando controle de técnicas organizacionais, de coesão e ligação.

C1 Conversação

Você já sabe se comunicar bem nas situações do dia-a-dia e quer conversar sobre temas atuais, aprofundando seus conhecimentos gramaticais.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten

B537404 **Sendling**
Therezinha De Moraes-Wortmann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 158.– · 8 Plätze · ♿

Sprachberatung inklusive!

Was bedeutet A2 oder C1? Lieber „für Lerngeübte“ oder „auffrischen“? Sie haben einen interessanten Kurs gefunden, sind aber nicht sicher, ob er der richtige für Sie ist?

Kommen Sie zur kostenlosen Einstufung und Beratung!

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Portugiesisch für Portugal

B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 Auffrischung am Wochenende

Conversação, Gramática e Vocabulário B1
Vamos de viagem com o pequeno pingo de chuva, viver aventuras excitantes na bela região do Douro. Esta história pequena e simples, mas de conteúdo profundo, convida a uma conversação animada e oferece uma grande variedade de exercícios gramaticais.
Lehrbuch: A Aventura de um Pingo de Chuva, Reichert Verlag, ISBN 978-3-95490-027-5

B537813 **Sendling**
Glória Soares de Oliveira Frank · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 22./23.1.2016 · € 71.– · 8 Plätze · ♿

Russisch

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

In der Stufe A1 lernen Sie die kyrillische Schrift, grundlegende Sprachstrukturen, Verständigung in häufig vorkommenden Alltagssituationen, einfache Lesetexte inhaltlich zu verstehen, kurze Mitteilungen zu schreiben.
Einstufung auch online möglich: www.hueber.de/otlitschno

Fortsetzungskurs, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Otlitschno! A1, Hueber Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-19-004477-1 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-014477-8

B555500 – am Vormittag **Sendling**
Svetlana Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 9.00 bis 11.15 Uhr · 23.10.2015 bis 15.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Auf der Stufe A2 werden Sie mit Strukturen und Wortschatz des Russischen so weit vertraut, dass Sie sich im Bereich des täglichen Lebens verständigen, entsprechende Texte – auch berufsbezogene – erfassen sowie eigene kürzere Texte schreiben können.
Voraussetzungen: Abschluss des Lehrbuches Otlitschno! A1 oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Einstufung auch online möglich: www.hueber.de/otlitschno

A2

Bitte mitbringen: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004478-8 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-014478-5

Ab Lektion 1
B555542 – am Vormittag **Sendling**
Svetlana Podolskaia · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 162.– · 6 Plätze · ♿

Ab Lektion 3
B555590 – am Vormittag **Sendling**
Natalia Patis · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 162.– · 6 Plätze · ♿

Sprache und Kultur

Russisch kochen und sprechen

Kaum etwas zeigt die Kultur eines Landes so sinnlich wie die jeweilige Küche. In unserem Kurs lernen Sie die wichtigsten russischen Begriffe aus der Küche und dem Esszimmer. Auch während der Vorbereitung der Speisen ist unsere Kommunikationssprache weitgehend Russisch. Freuen Sie sich auf leckere russische Spezialitäten wie Sakuski, Borschtsch, Pirogi, Sapekanka oder Kwas und rege Tischgespräche beim gemeinsamen Essen. Grundkenntnisse in der russischen Sprache sollten Sie mitbringen.

B555875 **Sendling**
Galina Böhm · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 15.00 bis 19.30 Uhr · 21.2. und 28.2.2016 · € 64.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

Schwedisch

Schwedisch für Studierende der Ludwig-Maximilians-Universität
Die Münchner Volkshochschule bietet in enger Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München Schwedisch-Anfängerkurse an. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Studierende der LMU mit gültiger Immatrikulationsbescheinigung (kein Seniorenstudium). Nähere Auskünfte erhalten Sie unter Telefon (089) 48006-6333/ 6634 oder online: angela.achille@mvhs.de

Spanisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Selbsteinstufungstest Spanisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie hier einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/spanisch-test. Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6153

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

A1 Intensivkurs am Wochenende für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–5

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540125 – Wochenendkurs **Sendling**
Marina Hernández Zárate · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 2 x sa 9.30 bis 17.00 Uhr · 2 x so 9.30 bis 13.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20./21.2. und 26./27./28.2.2016 · € 162.– · 12 Plätze

A1 Intensiv ab Oktober für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540151 **Sendling**
María José Prados Palacios · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 23.11.2015 · € 119.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B540165

A1 Intensiv ab November
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 7–12

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540165 **Sendling**
María José Prados Palacios · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2015 bis 1.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

A1 Intensiv ab Januar für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540187 **Sendling**
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 16.2.2016 · € 85.– · 12 Plätze · ♿

A1 Spanisch in der Mittagspause
für Anfänger ohne Vorkenntnisse, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540355 **Sendling**
Berta Villarino Cirici · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 12.30 bis 14.00 Uhr · 10.11.2015 bis 2.2.2016 · € 85.– · 12 Plätze · ♿

A1 Spanisch in der Mittagspause
Ab Lektion 9

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse für Anfänger besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540357 **Fürstenried-Ost**
Berta Villarino Cirici · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

A1 Einmal wöchentlich ab Oktober
für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540523 **Sendling**
Guillermo Guijarro Bartolomé · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 119.– · 14 Plätze

A1 Einmal wöchentlich
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 5–8

Für Teilnehmende, die bereits einen Semesterkurs für Anfänger besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540627 **Sendling**
Dora López-Heigl · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

Spanisch

A1 Einmal wöchentlich rasches Lerntempo für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 7–12

Für Teilnehmende, die bereits einen Anfängerkurs mit raschem Lerntempo besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540725 **Sendling**
Fernando Robles Castiñeiras · Dante-Gymnasium · Wackersberger Str. 61 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

A1 Conversación básica: ¡A hablar!

Sie haben das Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihr mündliches Spanisch in einfachen Situationen festigen? Wir trainieren und erweitern das Führen und Verstehen von Gesprächen unter Verwendung von Präsens und Perfekt. Mit wenig Wortschatz können Sie schon viel ausdrücken!
Themen: primeros contactos, la comida, hablamos sobre gustos, proyectos y viajes, en la oficina de información turística.
Dieser Kurs eignet sich auch als Ergänzung zu Ihrem Semesterkurs.

B540923 **Sendling**
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 17.11. bis 15.12.2015 · € 64.– · 12 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 Intensiv ab Oktober Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541125 **Sendling**
Dora López-Heigl · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2015 · € 119.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B541139

A2 Intensiv ab November/Dezember Lektion 7–12

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541139 **Sendling**
Dora López-Heigl · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.12.2015 bis 2.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

A2 Einmal wöchentlich Lektion 5–8

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541531 **Hadern**
Blanca Estela Vásquez Sánchez · Grundschule · Guardinistr. 60 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

A2 Sprechtraining: ¡A hablar!

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich verständigen. Sie kennen – auch wenn Sie sie noch nicht beherrschen – die Vergangenheitsformen (Indefinido e Imperfecto). In diesem Kurs trainieren wir Alltagsgespräche über geläufige Themen (Biografie, eigene Erlebnisse, Erinnerungen etc.).

B541831 **Sendling**
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 6.10. bis 10.11.2015 · € 71.– · 10 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 Spanisch mit Muße lernen – für Fortgeschrittene Ab Lektion 9

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne in gemütlichem Tempo und mit viel Zeit zum Üben und Wiederholen Spanisch lernen möchten.
Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (s. Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

B542363 **Sendling**
Virginia Mellizo Guazo · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B1 Einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

Ab Lektion 4
B542524 **Sendling**
Fernando Robles Castiñeiras · Dante-Gymnasium · Wackersberger Str. 61 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 11.2.2016 (nicht am 7.1.2016) · € 127.– · 12 Plätze

Ab Lektion 7
B542539 **Sendling**
Luisa Gómez · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

Ab Lektion 9
B542547 **Sendling**
Dora López-Heigl · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

B2 Einmal wöchentlich Aula internacional B2.1
Ab Lektion 1

Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática).
Bitte mitbringen: Aula internacional nueva edición 4 (B2.1), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515745-3

B543313 **Sendling**
Guillermo Guijarro Bartolomé · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze

B2 Conversación con „Avenida“

Introducción a la conversación con temas actuales y cotidianos, repetición de la gramática, práctica de la expresión oral.
Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática).
Als Orientierungsrahmen dient das Lehrwerk: Avenida, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514960-1.

B543347 **Fürstenried-Ost**
Noemí Zietan · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B2 Conversación

Introducción a la conversación con temas actuales y cotidianos, repetición de la gramática, práctica de la expresión oral.
Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática).

B543525 **Hadern**
Luz Astrid Sánchez Triana · Grundschule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 158.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 8 Plätze · ♿

B543527 **Fürstenried-Ost**
Noemí Zietan · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 155.– · Lehrbuch: Aula 4, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-515569-5, ab Lektion 9 · 8 Plätze · ♿

B543529 **Sendling**
Luisa Gómez · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 134.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 10 Plätze

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Los cursos del nivel C1 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B2 y pueden comprender el contenido esencial de temas concretos o abstractos en un texto complejo incluso en sus propios temas de especialización. Pueden comunicarse con personas hispanohablantes con un suficiente grado de fluidez y espontaneidad sin mayor esfuerzo. Expresan de modo claro y detallado su propia opinión sobre una amplia gama de temas.

C1 Conversación avanzada

Para participantes que puedan comunicarse sin problemas. Discutimos libremente sobre diversos temas, enriquecemos el vocabulario y profundizamos la gramática.

B544127 **Hadern**
Luz Astrid Sánchez Triana · Grundschule · Guardinistr. 60 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 157.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 6 Plätze · ♿

B544129 **Sendling**
Gina Vera de Schönauer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 134.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 10 Plätze · ♿

Sprache und Kultur

Spanisch kochen und reden: ¿Cocinamos juntos? (B2)

Este es un curso dirigido a estudiantes y profesores de español, pero también a personas de español como lengua materna. Así como el español es hoy una lengua universal, nuestras cocinas reflejan una gran variedad de productos y recetas como el ceviche, las empanadas, el arroz de coco o las paellas y otras más que han hecho, como nosotros, el viaje de un país a otro, de un continente a otro. Múnich nos reune y permite ponerlas en común, cocinarlas y degustarlas mientras escuchamos las músicas diferentes y charlamos de esto y lo otro.
Para participantes con un nivel de español a partir de B2.

B544633 **Sendling**
Emilia Sánchez Seco · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.00 bis 21.00 Uhr · 21.1.2016 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Tibetisch

Tibetisch gehört zur sinotibetischen Sprachfamilie mit einer eigenen Schrift.

Anfängerkurs ab Lektion 1

Sie interessieren sich für Tibet und die tibetische Sprache?
In diesem Anfängerkurs üben Sie einfache Kommunikationssituationen und erhalten erste Einblicke in den sprachlichen Aufbau dieser Sprache.
Lehrbuch: Einführung in die tibetische Schriftsprache (nähere Angaben im Kurs)

B559840 **Sendling**
Svetlana Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.10.2015 bis 15.1.2016 · € 128.– · 6 Plätze · ♿

Tschechisch

Schnupperkurs Tschechisch

Sie interessieren sich für unser Nachbarland Tschechien und für die tschechische Sprache und Kultur oder Sie planen eine Reise nach Tschechien? In diesem Schnupperkurs lernen Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten, z. B. typische Begrüßungsformen oder wie man beim Einkaufen, im Restaurant oder im Hotel seine Wünsche äußern kann. Daneben erhalten Sie einen kleinen Einblick in den sprachlichen Aufbau dieser slawischen Sprache.
Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

B556800 **Sendling**
Hana Hadas · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.1.2016 · € 19.– · 12 Plätze · ♿

A1/A2 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Fortsetzungskurs, ab Lektion 7

Das Nötigste für die Reise lernen Sie in etwa 60 Unterrichtsstunden. Nach weiteren etwa 100 Unterrichtsstunden können Sie sich in grundlegenden Gesprächssituationen verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensverhältnisse, die Kultur und Geschichte Tschechiens.
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis Verlag (nähere Informationen im Kurs)

B556925 – am Vormittag **Sendling**
Jana Engelhardt · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 162.– · 6 Plätze · ♿

Türkisch

Türkisch für Studierende der Katholischen Stiftungsfachhochschule München
Die Münchner Volkshochschule bietet in enger Zusammenarbeit mit dem Dekanat Soziale Arbeit der Katholischen Stiftungsfachhochschule München Türkisch-Sprachkurse verschiedener Stufen an. Nähere Auskunft erhalten Sie unter Telefon (089) 48006-6333/6634 und online: angela.achille@mvhs.de oder zu Semesterbeginn unter www.ksfh.de.

Grundstufe 1 (Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse)

In etwa 150 Unterrichtsstunden lernen Sie die Verständigung in einigen Grundsituationen und erhalten einen Einblick in die andersartige Struktur der türkischen Sprache.

Fortsetzungskurse

Bitte mitbringen: Günaydin, Teil 1, 2. Aufl., Reichert Verlag, ISBN 3-89500-275-5

Ab Lektion 6
B557515 – am Vormittag **Sendling**
Mert Miser · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 162.– · 6 Plätze · ♿

Ab Lektion 8
B557523 – am Vormittag **Sendling**
Mert Miser · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

Deutsch als Muttersprache

Sie sprechen Deutsch wie eine Muttersprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter vertiefen. Lese- und Schreibkompetenz sind wichtige Säulen in der beruflichen und privaten Weiterentwicklung. Sprache stellt Verbindungen her zu den Anderen und der Welt und drückt die eigene Persönlichkeit in einzigartiger Weise aus. Hier finden Sie ein vielfältiges Kursangebot, mit dem Sie Ihren Sprachauftritt in Wort und Schrift perfektionieren können, damit Sie auf die täglichen Anforderungen sprachlich angemessen reagieren und eigene Ziele besser verwirklichen können.

Intensiv-Seminar: Grammatik und Rechtschreibung

Mit diesem Intensiv-Tagesseminar verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Regeländerungen bei der Getrennt- und Zusammenschreibung, Groß- und Kleinschreibung, Worttrennung und Zeichensetzung. Sie frischen dabei Ihre Grammatikkenntnisse auf und erweitern diese, um selbstständig Fragen der Rechtschreibung und sprachliche Zweifelsfälle lösen zu können. Tipps zu elektronischen und Papier-Nachschlagewerken runden den Kurstag ab.

B601113 – Samstagsseminar **Sendling**
Yücel Özyürek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Phonetik: Perfekte Aussprache im Deutschen

Sie sprechen Deutsch fließend und trotzdem fehlt Ihrer Aussprache noch der letzte Schliff? Kein Problem, das wir nicht gemeinsam in den Griff bekommen könnten! Dafür werden wir – nach kurzer Trockenübung – praktisch und intensiv in einer kleinen Gruppe an Ihren Anliegen arbeiten. Sie werden anhand von Hörübungen feststellen, dass die richtige Kenntnis der deutschen Aussprache Ihren Sprachauftritt perfektioniert und auch Ihre Rechtschreibung verbessern wird.
Ein Skript kann im Kurs erworben werden.

B605114 – Samstagsseminar **Sendling**
Maximilian Weiß · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 42.– · 8 Plätze · ♿

Deutsch – Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2
German – Intensive and Standard Courses A1–C2

Persönliche Anmeldung und Beratung im Gasteig
Advice, guidance and registration in person in Gasteig

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 16.00 Uhr am 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. und 6.2.2016.
Leider können am Samstag keine Bestätigungen ausgestellt werden, und es findet keine Beratung und Anmeldung für Integrationskurse statt.

Opening Hours
Monday, Tuesday 9.00 to 13.00 hrs
Wednesday, Thursday 14.00 to 19.00 hrs
Saturday 11.00 to 16.00 hrs on 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. and 6.2.2016.
Unfortunately it is not possible to provide confirmation of participation or give advice and guidance for integration courses on any Saturdays.

Einstufungstest für die Niveaustufen A1 bis A2
Placement test for levels A1 to A2
im Internet rund um die Uhr unter http://einstufungstest.dw-world.de
Bitte bringen Sie Ihr Testergebnis mit in die Beratung!
online 24 hours a day at http://einstufungstest.dw-world.de
Please bring your test results with you when you come in for advice and guidance.

Einstufungstest für die Niveaustufen B1 bis C2 im Gasteig,
Multimedia-Lernstudio, Raum 3.143
Montag 9.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 14.00 Uhr am 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. und 6.2.2016.
Bitte mitbringen: Pass oder Personalausweis
Dauer: ca. 60 Minuten, Gebühr: € 5.–
Weitere Informationen zum Online-Einstufungstest unter www.on-daf.de.

Kursferien – Course holidays
2.11. bis 8.11.
21.12. bis 10.1.
8.2. bis 14.2.

Deutsch – Intensiv- und Standardkurse

1. Kursstart

A1

Für A1 (Kurse für Anfänger) ist die Anmeldung jederzeit möglich!
Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, aber die lateinische Schrift muss sicher beherrscht werden.
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

Registration for A1 (courses for beginners) is always possible.
Registration for these courses can also be made via telephone or online. For questions, please visit our advice and guidance team in Gasteig.
The A1-courses are aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.
Advice and guidance: Room 3.143, 3rd floor
Registration: 1st floor

A1 Intensivkurs – Intensive Course
20 Unterrichtseinheiten/Woche – 20 teaching units per week

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/-Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B631012 **Sendling**
Elvira Böttger/Sigrid Schlüter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

A1/A2

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Neuanmeldung ab Montag, 7. September
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

A1/A2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

B631055 **Sendling**
Christoph Ulreich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt
B631062 **Sendling**
Hannah Kapellmann/Katja Hirschel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B2.1

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.
Neuanmeldung ab Montag, 7. September
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

B2.1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.1, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B631304 **Fürstenried-Ost**
Regina Rosenkranz/Irene Lade · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B2.1 Standardkurs
Vormittag

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.1, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B631318 **Sendling**
Doris Middleman · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di, do und fr 9.45 bis 13.00 Uhr · 29.9. bis 27.11.2015 · € 235.–

2. Kursstart

A1/A2

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 1. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung
bis Mittwoch, 21. Oktober

Participants who started a course in „Programm 1“ should register for the continuation course by completing the continuation form held by the course teacher by Wednesday 21st October.

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 22. Oktober
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

A1/A2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B632070 **Sendling**
Elvira Böttger/Sigrid Schlüter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

A2/B1/B2

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 1. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 21. Oktober

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 22. Oktober

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

A2/B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

B632135 **Sendling**
Christoph Ulreich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt
B632145 **Sendling**
Hannah Kapellmann/Katja Hirschel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B2.2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B632374 **Fürstenried-Ost**
Regina Rosenkranz/Irene Lade · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B2.2 Standardkurs
Vormittag

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B632387 **Sendling**
Doris Middleman · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di, do und fr 9.45 bis 13.00 Uhr · 1.12.2015 bis 19.2.2016 · € 235.–

3. Kursstart

A1

Für A1 (Kurse für Anfänger) ist die Anmeldung jederzeit möglich! Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, aber die lateinische Schrift muss sicher beherrscht werden.

Beratung: Raum 3.143 – Anmeldung: 1. Stock

Registration for A1 (courses for beginners) is always possible. Registration for these courses can also be made via telephone or online. For questions, please visit our advice and guidance team in Gasteig.

The A1-courses are aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.

Advice and guidance: Room 3.143, 3rd floor – Registration: 1st floor

A1 Intensivkurs – Intensive Course
20 Unterrichtseinheiten/Woche – 20 teaching units per week

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/-Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B633005 **Fürstenried-Ost**
Regina Rosenkranz/Irene Lade · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.

A2/B1

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 2. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung
bis Mittwoch, 9. Dezember

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 10. Dezember

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock – Anmeldung: 1. Stock

A2/B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt

B633060 **Sendling**
Elvira Böttger/Sigrid Schlüter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: nach Wahl der Kursleitung

B633081 **Sendling**
Christoph Ulreich · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

Lehrbuch: Netzwerk B1.1 und B1.2, Kapitel 4–12, Klett-Langenscheidt
B633091 **Sendling**
Hannah Kapellmann/Katja Hirschel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

Alphabetisierung und Grundbildung

Alphabetisierungs- und Grundbildungskurse der MVHS

Lesen, Schreiben und Rechnen lernen ist auch für viele Erwachsene ein Thema. Alleine in München geht man von etwa 131 200 funktionalen Analphabetinnen und Analphabeten aus. Die MVHS unterstützt betroffene beim Erwerb der Grundkompetenzen durch Lern- und Beratungsangebote an unterschiedlichen Standorten.
Die Angebote richten sich an Personen, die ihre Kompetenzen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen sowie Deutsch und EDV erweitern möchten. Denn, wer in diesen Grundkompetenzen sicher ist, kann zum Beispiel seinen Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Elternbriefe lesen, den Führerschein machen, SMS und Emails schreiben, Formulare richtig lesen und ausfüllen und seine beruflichen Chancen erweitern. Wir bieten

- Eine offene Lernwerkstatt zum Kennenlernen des Angebots
- ALPHA+-Kurse zum Lesen und Schreiben in vier Stufen
- Deutsch für Legastheniker
- Kurse zum Rechnen lernen
- Sozialpädagogische Betreuung
- Lernberatung

Kostenfreiheit für Teilnehmende
Die Kurse sind kostenfrei. Das Projekt wird von der Münchner Volkshochschule getragen und aus Mitteln des Freistaats Bayern kofinanziert.

Informationen, Anmeldung und Beratung: (089) 54 84 76-28
sowie in den BildungsLokalen der Quartiere.

Lernwerkstatt
Lesen, Schreiben und Computer für alle

Die Lernwerkstätten der Münchner Volkshochschule bieten einen geschützten Rahmen für die ersten Schritte zum selbstständigen Lernen, frei von Druck, in eigenem Tempo, zu eigenen Zielen. Für Fragen und Unterstützung stehen Ihnen erfahrene Lernbegleiterinnen zur Verfügung. Das Lernangebot ist kostenlos. Sie können ohne Anmeldung kommen, der Einstieg ist jederzeit möglich.
In den Lernwerkstätten können Sie:

- In das Lernen wieder einsteigen
- In angenehmer und ungezwungener Atmosphäre lernen
- Nach eigenen Wünschen und Zielen lernen
- Ein für Sie passendes Kursangebot finden

Information und Beratung: Telefon: (089) 54 84 76-28

Die Lernwerkstätten im Quartier: Schwanthalerhöhe

Die Lernwerkstatt im Quartier ist ein Kooperationsprojekt der MVHS mit den BildungsLokalen des Referats für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München.

Öffnungszeiten:
Lernwerkstatt Schwanthalerhöhe
Montag 16.00 bis 17.30 Uhr und Freitag 10.30 bis 12.00 Uhr,
im BildungsLokal, Ligsalzstraße 2,
Telefon: (089) 5 00 28-7 49/1 30
Das Lernangebot ist kostenlos.

Gewusst wie – Bewerber-Training Grundlagen

B710069 **Schwanthalerhöhe**
Aaron Menzel · BildungsLokal Schwanthalerhöhe · Ligsalzstr. 2 · mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 27.1.2016 · € 5.– · 12 Plätze

EDV – Grundlagenkurs

B719442 **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 11 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.11.2015 bis 4.2.2016 · € 10.– · 12 Plätze

Grundbildung Lesen und Schreiben

Stufe 1 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie entdecken Buchstabe für Buchstabe und fügen diese zu Wörtern und ersten kurzen Sätzen zusammen. Am Ende der Stufe 1 können Sie einfache Wörter lesen und schreiben. Alltägliche Situationen wie Einkaufen oder Behördengänge meistern Sie dann selbst.

B710023 **Schwanthalerhöhe**
Sabine Stilla · BildungsLokal Schwanthalerhöhe · Ligsalzstr. 2 · 15 x mi 9.15 bis 12.15 Uhr · 23.9.2015 bis 27.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze

Stufe 2 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie üben Wörter und einfache Texte schneller zu erfassen und deren Sinn besser zu verstehen. Anstatt Wörter nach dem Hören zu schreiben, lernen Sie Regeln, wie Sie Wörter richtig schreiben. Am Ende der Stufe 2 lesen Sie flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben.

B710037 **Schwanthalerhöhe**
Sabine Stilla · BildungsLokal Schwanthalerhöhe · Ligsalzstr. 2 · 15 x mo 9.15 bis 12.15 Uhr · 21.9.2015 bis 18.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze

Junge Volkshochschule – Lernstudio

Mittelschule

Mathematik – Vorbereitung auf die Quali-Prüfung

Der Kurs vermittelt den Stoff der 9. Klasse Mittelschule: Grundrechenarten, Potenzen, Terme, einfache Gleichungen, Funktionen und Graphen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, Geometrie (Flächen und Körper). Für Interessierte, die den Stoff vertiefen oder wiederholen möchten.

B721604 **Sendling**
Christian Zilm · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.1. bis 25.2.2016 · € 46.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

Deutsch – Vorbereitung auf die Quali-Prüfung

In diesem Kurs wird der bisherige Stoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Zu behandelnde Themen können auch von den Teilnehmenden eingebracht werden.

B721610 **Sendling**
Nassibeh Nassibi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 11.1. bis 22.2.2016 · € 38.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

Die Junge Volkshochschule: Unser Programm für Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis 25 Jahren

Neben den Kursen des Lernstudios bietet die Junge Volkshochschule noch ein vielfältiges Angebot: Lern- und Präsentationstechniken für Schüler aller Schularten, Studierende und Berufsanfänger, Angebote zur Berufsfindung und auch viele Kreativkurse: Vom Zeichenstift über die Nähmaschine bis zum Goldschmieden, vom Gitarrespielen über Hip-Hop bis zum Yoga gegen (Schul)Stress. Alltagspraktisches gibt es auch: Selbstverteidigung, Umgang mit Geld und Reisevorbereitung sind ebenso Thema wie Kochen oder Fahrradreparatur.

Mehr zum gesamten Angebot erfahrt ihr in der Broschüre „Junge Volkshochschule", die ab Mitte September in den Münchner Schulen und Jugendzentren ausliegt, und unter www.mvhs.de.

Angebote der Jungen VHS im Münchner Süden findet ihr in diesem Programm auf den Seiten 38, 108, 112, 142 und 143.

Barrierefrei lernen

Information, Beratung, Anmeldung

Im Fachgebiet Barrierefrei lernen finden Sie Kurse und Veranstaltungen, die Ihre besonderen Bedürfnisse berücksichtigen. So haben Sie hier die Möglichkeit, in kleinen Gruppen und in geschütztem Rahmen in Ihrem eigenen Tempo zu lernen. Darüber hinaus gibt es Unterstützungsangebote, die es Ihnen ermöglichen, an diesen Veranstaltungen und Kursen teilzunehmen. Gehörlose Menschen haben die Möglichkeit, Kurse mit einem Gebärdensprachdolmetscher zu besuchen. Tagesfahrten werden mit rollstuhlgerechten Bussen durchgeführt und von Assistenten begleitet. Wir freuen uns, wenn Sie – mit oder ohne Behinderungen – unsere Veranstaltungen nutzen.

Sie erreichen uns
in den Räumen der Stiftung Pfennigparade
Münchner Volkshochschule
Barrierefrei lernen
Barlachstraße 28, Raum NK 07,
80804 München
Telefon (089) 302008, Telefax (089) 3008661
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de

Verkehrsanbindung
U2/U3 Scheidplatz; U2 Milbertshofen; Bus 142 Barlachstraße

Bürozeiten
montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr.
In den Schulferien ist das Büro nicht durchgehend besetzt.

Anmeldung
Ab Montag, den 7. September 2015, können sich alle Menschen bei uns im Fachgebiet anmelden. Für Menschen mit Behinderungen gibt es weitere Anmeldemöglichkeiten über unsere Kooperationspartner.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
WfbM München
Humboldtstraße 2a, 81543 München
Anmeldung für Mitarbeiter der Caritas Werkstatt.
Ansprechpartner vor Ort: Sebastian Braumandl, Begleitender Dienst

Lebenshilfe Werkstatt GmbH
Scharnitzstr. 11
81377 München
Anmeldung für Mitarbeiter der Lebenshilfe Werkstatt
Ansprechpartner: Susanne Kausche, Fachdienst Erwachsenenbildung

Musik, Tanz und Kreativität

Trommeln

Die Djembe ist eine große Holztrommel und wird mit beiden Händen gespielt. Erleben Sie wieviel Freude Rhythmus bereiten kann. Viel Spaß beim Grooven!

B160218 **Sendling**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 10.30 bis 11.15 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 47.– · 10 Plätze · ♿

B160219 **Sendling**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 11.15 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 47.– · 10 Plätze · ♿

Tutti Chor

Für Menschen nach einem Schlaganfall oder Unfall mit Sprachstörungen sowie Aphasiker und alle, die Lust am Singen haben – weil Singen Freu(n)de schafft.
In Kooperation mit Mutabor e. V., Förderung für neurologische Patienten.

B160240 **Sendling**
Gabriele Geiser · Stemmerhof · Jägerwirtstr. 6 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 28.– · 20 Plätze · ♿

Kreativität und Selbsterfahrung
Für psychisch behinderte und suchtgefährdete Menschen

Eine Möglichkeit, sich mit Mitteln der freien Gestaltung (Zeichnen/Malen/Dichten) von Hemmungen zu befreien und sich selbst zu entdecken. Zeichentalent ist nicht erforderlich. Die Eigenschöpfungen werden in der Gruppe diskutiert. Für dabei erkannte Probleme werden Wege zur Lösung gesucht.

B160265 **Sendling**
Irmgard Authaler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.10. bis 18.12.2015 · € 35.– · 6 Plätze · ♿

Malen macht den Alltag bunt(er)

Haben Sie Lust, Ihr eigenes Bild zu malen? Sie experimentieren mit Farben und lernen verschiedene Maltechniken kennen. Sie malen mit Pinsel, Buntstift oder Wachsmalkreide. Es gibt genug Zeit zum Ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

B160269 **Sendling-Westpark**
Renate Steibl · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 10 x mi 15.00 bis 16.00 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten · 6 Plätze · ♿

Fitness für Körper und Geist

Fit im Alltag – Übungen für einen starken Rücken

Mangelnde Bewegung und Stress können zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich und verminderter Leistungsfähigkeit führen. In diesem Kurs stärken Sie Ihren Rücken und bauen durch gezielte Übungen die gesamte Muskulatur auf. Für jedes Alter geeignet.
Für jedes Alter geeignet.

B160341 **Sendling**
Gabriella Horvath · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

B160343 **Sendling**
Gabriella Horvath · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 15.00 bis 15.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

Konzentrations- und Gedächtnistraining für Einsteiger

Geistige Fitness dient nicht nur dem allgemeinen Wohlbefinden, sie steigert auch das Selbstbewusstsein. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit vielen praktischen Übungen für den Alltag erwartet Sie, z. B. Techniken, die Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit trainieren.

B160394 **Sendling-Westpark**
Birgit Schuh · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.10.2015 bis 18.2.2016 · € 53.– · 8 Plätze · ♿

EDV

Computer-Einführung
Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Werkstatt

Sie machen erste Schritte am Computer. In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie man Texte verfasst, Briefe schreibt, gestaltet, speichert, korrigiert und ausdruckt. Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten des Betriebssystems Windows.

B160510 **Sendling-Westpark**
Michael Gerstel · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 53.– · 6 Plätze · ♿

Computer im Büro für Fortgeschrittene
Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Werkstatt

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bereits gute Grundkenntnisse am Computer besitzen. Er beinhaltet den Umgang mit den verschiedenen Schreib- und Gestaltungsaufgaben im Büroalltag, wie z. B. Rechnungen erstellen, Briefgestaltung und Ähnliches.

B160520 **Sendling-Westpark**
Michael Gerstel · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 53.– · 6 Plätze · ♿

Sprachen

Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an
Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Werkstatt

Für alle, die bisher noch nicht die Gelegenheit hatten, Lesen, Schreiben und Rechnen richtig zu lernen, oder die es mangels Übung wieder verlernt haben.

B160630 **Sendling-Westpark**
N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 17 x do 8.00 bis 9.30 Uhr · 8.10.2015 bis 18.2.2016 · € 60.– · 6 Plätze · ♿

Zeitungsgruppe
Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe Werkstatt

Für alle, die gerne schreiben und dies in der Werkstattzeitung veröffentlichen wollen. Sie lernen den Aufbau einer Zeitung und die richtige Ausarbeitung/Überarbeitung und Zusammenstellung von Berichten. Der Computer unterstützt uns bei der Arbeit.

B160640 **Sendling-Westpark**
N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 17 x mi 8.00 bis 9.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 60.– · 6 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine nonverbale Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft.
Ab jetzt gibt es zwei neue DGS-Lehrbücher.

- „Deutsche Gebärdensprache – Teil 1“ für die Grundkurse.
- „Deutsche Gebärdensprache – Teil 2“ für Aufbaukurse 1 bis 4.

Buchbestellung: über E-Mail: bayern@viko-medien.de, über www.viko-medien.de

Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs Kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160735 – Kompaktkurs **Sendling**
Hristo Trajkovski · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.2. bis 26.2.2016 · € 72.– · 12 Plätze · ♿

B160740 – Wochenendkurs **Sendling**
Daniela Herde/Barbara Brummer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17. und 24.10.2015 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.10.2015 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 25.10.2015 · € 98.– · 12 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache – Aufbaukurs 1

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160751 **Sendling**
Benjamin Busch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 17.15 bis 18.45 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 90.– · 12 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache – Aufbaukurs 1 Kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160760 – Wochenendkurs **Sendling**
Daniela Herde/Barbara Brummer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.11. und 28.11.2015 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.11.2015 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 29.11.2015 · € 98.– · 12 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache – Aufbaukurs 2 Kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160770 – Wochenendkurs **Sendling**
Hristo Trajkovski/Barbara Brummer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.1. und 23.1.2016 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.1.2016 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.1.2016 · € 112.– · 10 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache – Aufbaukurs 3 Kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160780 – Wochenendkurs **Sendling**
Hristo Trajkovski/Barbara Brummer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.2. und 27.2.2016 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.2.2016 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.2.2016 · € 112.– · 10 Plätze · ♿

Senioren Volkshochschule

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

„wahre Tatkraft im Alter liegt darin, die Jugend des Geistes zu erhalten" – dem englischen Schriftsteller Mortimer Collins kann nur zugestimmt werden, und mit einem breiten Angebot bietet Ihnen die Senioren Volkshochschule dazu vielfältige Gelegenheiten.

Unser Kursangebot im Stadtbereich Süd unterstützt Sie, Ihre körperliche Gesundheit zu erhalten, das psychische, geistige und soziale Wohlbefinden zu stärken, Freude und Engagement zu fördern. Zusammen mit ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten, die eine fundierte Erfahrung in der Seniorenbildung haben, erwerben Sie Kenntnisse in Ihrem Lerntempo, z. B. Fremdsprachen, kreatives Gestalten oder auch Bewegungs- und Entspannungsformen.

Unsere Unterrichtszeiten sind am Vor- und Nachmittag. Es wird in kleinen Gruppen gelernt, die eine intensive Betreuung ermöglichen. Zudem bietet die Münchner Volkshochschule eine umfassende Beratung zu Inhalten und Anforderungen der einzelnen Kurse an. Entdecken Sie Ihre Talente und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Fitness. Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne!

Die Senior-Card

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung mit 20 Prozent Preisvorteil!

Neue Lust am Lernen
Senior-Card
Münchner Volkshochschule

Sie sind an mehreren Kursen der **Senioren Volkshochschule** interessiert? Dann kann die **Senior-Card** für Sie von Vorteil sein. Sie kostet **30 Euro** pro Programmlaufzeit und bringt Ihnen **20 Prozent Ermäßigung** für die über **400 Kurse** der Senioren Volkshochschule, die mit dem Zusatz „Ermäßigung mit Senior-Card möglich" gekennzeichnet sind.

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2015 bis 2/2016.
Die Karte ist nicht übertragbar, nicht stornierbar oder mit anderen Ermäßigungen kombinierbar. Die Ermäßigung kann bei Kursbuchung, bis 31.Oktober 2015 auch nachträglich, in Anspruch genommen werden.

Information und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, unter Telefon (089) 48006-6239 und www.mvhs.de/senior-card.

Senioren Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Die MVHS in St. Josef	195
Wirtschaft und Finanzen	198
Erzählcafé Sendling	199
Lernen und Gedächtnis	199
MVHS unterwegs – Exkursion	200
München – unterwegs zu Kunst und Kultur	200
Fotografie	201
Musik	201
Gesundheit aktiv	202
– Angebote zum Kennenlernen	202
– Yoga, Tajiquan, Feldenkrais-Methode	203
– Gymnastik	204
Kochkultur und Ernährungswissen	205
Computer und Internet	205
Sprachen lernen in der Senioren Volkshochschule	207
Deutsch	207
Englisch	207
Französisch	210
Italienisch	211
Spanisch	212



Gestaltung: Kunst oder Reklame

Die MVHS in St. Josef

Die Münchner Volkshochschule bietet in Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH ein exklusives Seniorenprogramm im Haus St. Josef am Luise-Kiesselbach-Platz 2 an.
Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten im höheren Lebensalter ausgerichtet. Es unterstützt Sie darin, Ihre Gesundheit zu erhalten, Ihr Wohlbefinden zu stärken und die Freude am gemeinsamen Lernen neu zu entdecken.

Der Einstieg in die Kurse ist ohne Vorkenntnisse zu jedem Termin möglich und für alle Interessierten zugänglich.
Das Angebot ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser kostenfrei.

Von montags bis freitags

Tänzerische Gymnastik
Für Hochaltrige besonders geeignet

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz.

B172000 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Eva Schreiter · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 56.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · 10 Plätze · ♿

„In der Zeitung steht's!" – Der aktuelle Nachmittag
zu Themen aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur

Was passiert in der Welt, in München und in unserem Stadtviertel? Was hat sich im Laufe der Zeit ereignet und was wird sich zukünftig vor unserer eigenen Haustür ändern? Gemeinsam werden Themen aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur diskutiert.

B172010 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Florian Sattler · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x di 14.00 bis 15.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 65.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿

It's Teatime!
Englischkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die noch kein Englisch gelernt haben oder über geringe Vorkenntnisse verfügen, aber wieder ganz von vorne mit dem Englisch lernen beginnen möchten. Der Kurs wird gezielt auf den individuellen Bedarf abgestimmt.

B172020 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Irene Möhler-Kratschmar · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 59.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿

It's Teatime! Englischkurs für Fortgeschrittene
Leichte Konversation

English is fun at tea time. Why not join us Wednesday afternoon for an hour of talking, singing, playing games, doing crosswords?
We are looking forward to you.

B172025 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Irene Möhler-Kratschmar · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mi 15.15 bis 16.15 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 59.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿

Entspannung mit Qigong
Für Hochaltrige besonders geeignet

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit auszuprobieren, ob es die richtige Methode für Sie ist. Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Übungen können dazu beitragen, gesund zu bleiben oder Beschwerden zu lindern.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken mit.

B172030 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Petra Herrmann · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 8.10.2015 bis 18.2.2016 · € 56.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · 10 Plätze · ♿

Fitnesstraining für die grauen Zellen
Denksport und Gedächtnisschulung

In netter Gruppenatmosphäre lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren. In jeder Kursstunde machen Sie viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und die sich hervorragend in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie Ihre geistige Beweglichkeit steigern und dabei viel Spaß haben.

B172040 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Birgit Schuh · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 9.10.2015 bis 19.2.2016 · € 65.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿

Das Filmcafé in St. Josef

Die Herbstzeitlosen
Regie: Bettina Oberli, Schweiz 2006, 96 Min.

Komödie um vier ältere Damen, die mit einer Dessous-Boutique das verschlafene Dorfleben im schweizerischen Ort Trub auf Trab bringen. Die Schweizer Regisseurin Bettina Oberli lässt die vier Hauptdarstellerinnen unter Führung von Stephanie Glaser mit so viel Mutterwitz, Herzenswärme und Charme agieren, dass ihr eine Seltenheit gelungen ist: eine beschwingte Komödie über das Alter. Denn es ist nie zu spät, seine Wünsche in die Wirklichkeit umzusetzen.

B172050 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Eckart Bruchner · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · do 15.15 bis 17.15 Uhr · 15.10.2015 · € 7.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · ♿

Vorträge und Seminare in St. Josef

Madeira
Blumeninsel im Atlantik

Aus dem Feuer geboren wandelte sich Madeira dank seines milden Klimas in ein Blumenparadies mit seinen Eukalyptus- und Lorbeerwäldern. Viele Jahrhunderte lang war die Insel ein wichtiger Stützpunkt der Portugiesen für ihre Atlantiküberquerungen. Heute ist Madeira eine beliebte Ferieninsel, die viele Überraschungen bietet.

B172060 – Digitale Bildpräsentation **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Dr. Falk Bachter · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · di 15.15 bis 16.15 Uhr · 13.10.2015 · € 7.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · 15 Plätze · ♿

Die Provence – Land der Sehnsucht

Die Provence zählt zu den meistbesuchten Regionen Frankreichs. Künstler wie van Gogh, Gauguin, Cézanne, Picasso und viele andere ließen sich hier zu großartigen Werken inspirieren. Atemberaubend ist die Verdonschlucht mit ihren senkrecht abfallenden Steilwänden. Die Römer hinterließen großartige Bauwerke wie die Amphitheater von Nimes und Arles und das gewaltige Aquädukt, den Pont du Gard.

B172070 – Digitale Bildpräsentation **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Dr. Falk Bachter · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · di 15.15 bis 16.15 Uhr · 27.10.2015 · € 7.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · 15 Plätze · ♿

Ach, liebster Vati, wenn du nicht wiederkämst … Briefe aus den Kriegsjahren 1942/43

Dr. Falk Bachter liest Auszüge aus der umfangreichen Korrespondenz zwischen seinem Vater im Russland-Feldzug und seiner Mutter mit vier Kindern im bombengeschädigten München. Die Briefe vermitteln einen authentischen Eindruck über die Ereignisse der Kriegsjahre 1942/43.

B172080 – Vortrag **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Dr. Falk Bachter · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · di 15.15 bis 16.15 Uhr · 10.11.2015 · € 7.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · 15 Plätze · ♿

Führungen und Exkursionen

Entlang des Westermühlbachs

Die Geschichte Münchens ist seit dem 12. Jahrhundert geprägt von der Isar und den Stadtbächen. Der Westermühlbach ist heute der einzige stellenweise noch offen fließende Stadtbach im Süden Münchens links der Isar. Er war der Ursprung für alle anderen Stadtbäche, die durch die Altstadt flossen. Wir gehen ein kleines Stück diesen Stadtbach entlang und dann zum Alten- und Service-Zentrum in der Hans-Sachs-Straße. Der Weg beträgt ca. 1 km.
Nach dem Rundgang sehen wir uns im Altenservicezentrum noch ein paar Bilder aus vergangener Zeit über die ehemaligen Stadtbäche an. Wer möchte, kann sich dabei mit Kaffee und Kuchen verwöhnen, die zu günstigen Preisen angeboten werden.

B172090 – Führung **Glockenbachviertel**
Für Senioren · Heinrich Ortner · Treffpunkt: Maibaum · Karl-Heinrich-Ulrichs-Platz/Am Glockenbach · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.10.2015 · € 6.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · 15 Plätze

Die Theatinerkirche St. Kajetan

Das Kurfürstenpaar Ferdinand Maria und Henriette Adelaide ließen 1663 diese Kirche als Dank für die Geburt ihres Sohnes Max Emanuel erbauen. Die italienischen Baumeister aus dem Gefolge der Kurfürstin errichteten hier nach römischen Vorbildern den ersten Barockbau der Stadt. Diese barocke Kirche inspirierte später viele weitere Kirchenbauten in Bayern. Das Stifterpaar bestimmte die Gruft der Kirche zu seiner letzten Ruhestätte und fast alle ihre Nachfolger ruhen hier – so auch der erste bayerische König und seine evangelische Gemahlin.

B172100 – Führung **Altstadt**
Für Senioren · Anneliese Döhring · Treffpunkt: Theatinerkirche (St. Kajetan) · Theatinerstr. 22 · do 14.00 bis 15.00 Uhr · 29.10.2015 · € 6.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · 15 Plätze

Typisch München – Rundgang im Stadtmuseum

Was ist denn eigentlich typisch München? Was war der Münchner Ziegel? Wie sah die Stadt vor rund 450 Jahren aus? Was prägte München im späten Mittelalter? Beim Besuch der Dauerausstellung „Typisch München" erleben wir das alte München, von der Gründung bis zum 17. Jahrhundert und gehen all den Fragen nach. Im Anschluss sehen wir uns im Alten- und Service-Zentrum am Jakobsplatz noch ein paar Bilder aus dieser Zeit in München an. Wer möchte, kann sich dabei mit Kaffee und Kuchen verwöhnen, die zu günstigen Preisen angeboten werden.

B172110 – Führung **Altstadt**
Für Senioren · Heinrich Ortner · Treffpunkt: Münchner Stadtmuseum, Foyer · Sankt-Jakobs-Platz 1 · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 24.11.2015 · € 6.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 15 Plätze

Die Herz-Jesu-Kirche
Münchens modernster Kirchenbau

Der spektakuläre Neubau wurde anstelle der 1994 abgebrannten Holzkirche errichtet. Die Architekten Allmann, Sattler und Wappner bauten mit modernster Technik eine völlig ungewöhnliche Kirche, die Sinnbild der Offenheit und zugleich der Geborgenheit sein sollte. Überzeugen Sie sich selbst davon, ob und wie den Architekten und den mitwirkenden Künstlern dies gelungen ist.

B172120 – Führung **Neuhausen**
Für Senioren · Anneliese Döhring · Treffpunkt: Herz-Jesu-Kirche, Haupteingang · Lachnerstr. 8 · do 14.00 bis 15.00 Uhr · 14.1.2016 · € 6.– (gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Restkarten vor Ort · 15 Plätze

Wirtschaft und Finanzen

Richtig vorgesorgt – durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wie verfasse ich ein perfektes Testament? Was sind die häufigsten Fehlerquellen? Wie erreiche ich, dass ich im Betreuungsfall durch meine Angehörigen/Freunde wirksam vertreten werden kann? Wie erreiche ich eine rechtsverbindliche Patientenverfügung? Der Vortrag behandelt die wichtigsten Fragen und zeigt, was alles für eine richtige Vorsorge zu beachten ist.

B111442 **Sendling**
Für Senioren · Joachim W. Lugert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.10.2015 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

So wird Ihr Haus zur lebenslangen Rente!

Viele Senioren wohnen im abbezahlten Eigenheim und haben damit einen Großteil ihres Vermögens in der Immobilie gebunden. In zahlreichen Fällen fehlt dann in der Rentenphase das Geld, um den bisherigen Lebensstandard zu halten, dringend notwendige Ausgaben zu finanzieren oder einfach das geliebte Hobby weiterhin auszuüben. Die Lösung: Wandeln Sie Ihre Immobilie unter dem Vorbehalt der lebenslangen Nutzung in verfügbares Kapital um. Der Vortrag informiert über verschiedene Modelle, wie z. B. HausplusRente, Leibrente oder Zeitrente und Umkehrhypothek, zeigt die Vor- und Nachteile auf und erklärt Ihnen die rechtlichen Hintergründe.

B111454 **Hadern**
Für Senioren · Otto Kiebler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Besteuerung von Alterseinkünften

Mit dem Eintritt in den Ruhestand stellt sich vielen die Frage, ob sie weiterhin eine Einkommensteuererklärung abgeben und Steuern zahlen müssen. Seit 2005 wird das über das Alterseinkünftegesetz geregelt. Im Kurs erhalten Sie wichtige Informationen, wie Ihre Pensionen, Ruhegelder, Leibrenten, Pensionsfonds und andere Einkünfte wie Zinsen oder Mieteinnahmen steuerlich behandelt werden und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre steuerliche Situation zu optimieren.
In Kooperation mit dem Seniorenbeirat.

B111459 **Hadern**
Für Senioren · Ulrich Lukaschek · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

Erzählcafé Sendling

Erzählcafé im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Sendling

Sie haben Lust, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und in einer entspannten Atmosphäre Geschichten aus Ihrem Leben zu erzählen? Dann kommen Sie zum Sendlinger Erzählcafé! Hier trifft sich eine offene Gruppe zum Diskutieren und Erzählen. Kommen Sie vorbei und genießen Sie bei Kaffee und Kuchen einen unterhaltsamen Nachmittag.
Das aktuelle Thema finden Sie im Schaukasten des ASZ.

B124700 – Gesprächskreis **Sendling**
Elisabeth Kripp · Alten- und Service-Zentrum Sendling · Daiserstr. 37 · 2 x fr 14.00 bis 16.00 Uhr 23.10.2015 und 22.1.2016 · Gebührenfrei

Lernen und Gedächtnis

Fitnesstraining für die grauen Zellen
Denksport und Gedächtnisschulung

In netter Gruppenatmosphäre lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren. In jeder Kursstunde machen Sie viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und die sich hervorragend in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie Ihre geistige Beweglichkeit steigern und dabei viel Spaß haben.

B146610 **Sendling**
Birgit Schuh · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Schach lernen – Schach spielen
Sich spielend besser konzentrieren

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Der Schachkurs ist geeignet für Seniorinnen und Senioren ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen im Lauf des Kurses regelgerecht Schach spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden.

B146650 **Sendling**
Für Senioren ·Hartmut Marian · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x fr 10.30 bis 12.30 Uhr · 13.11. bis 18.12.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

MVHS unterwegs – Exkursion

Die Roseninsel im Starnberger See

Die Geschichte der Roseninsel reicht von jungsteinzeitlichen Besiedlungsspuren über die Bedeutung der Insel in frühchristlicher Zeit bis zur Entdeckung dieses Kleinods durch die Könige Maximilian II. und Ludwig II. Nach einer kurzen Kahnfahrt berichtet Ihre Dozentin von der wechselvollen Geschichte der einzigen Insel im Starnberger See und ihren berühmten Gästen. Sie besuchen den zauberhaften Rosengarten und das ebenfalls restaurierte Casino.

B181000 – Exkursion
Ümit Schaul M.A. · Treffpunkt: Feldafing · Anlegestelle Roseninsel im Feldafinger Park · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 4.10.2015 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt und Kahnfahrt · 18 Plätze

München – unterwegs zu Kunst und Kultur

Kunst oder Krempel?
Zu Gast im Auktionshaus Quittenbaum

Fernsehsendungen wie „Kunst und Krempel“ (BR) erfreuen sich großer Beliebtheit. Dabei spielt auch Design des 20. Jahrhunderts eine wichtige Rolle, wie Ausstellungen und Designauktionen zeigen. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des renommierten Auktionshauses Quittenbaum. Es besteht die Möglichkeit, eigene Schätze von einem Experten begutachten zu lassen und einen Einblick in die Bewertung von Auktionsobjekten zu gewinnen. Viele Designklassiker kann man betrachten und die Arbeit eines Auktionshauses kennenlernen.
Zu bewertende Objekte bitte vorab per Foto einreichen.

B182060 – Führung **Innenstadt**
Arthur Floss/Veit Volwahsen · Quittenbaum Kunstauktionen · Theresienstr. 60 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 5.2.2016 · € 8.– · 16 Plätze

Unbekannte Münchner Kostbarkeiten
Die Stadt der Künstler und Patrizier

Hier sehen Sie nicht die üblichen Sehenswürdigkeiten, sondern reizvolle und doch kaum bekannte Kostbarkeiten, die wesentlich zum Verständnis des Lebens vergangener Jahrhunderte und zum Wesen unserer Stadt beitragen. Wir besuchen Gärten und Innenräume von alten Bürgerhäusern, Erinnerungen an berühmte Künstler, reiche Glasmalereien, die Hinrichtungsglocke von St. Peter, weitere unbekannte kirchliche Details und eine Fülle anderer Kostbarkeiten.

B182090 – Führung **Altstadt**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: St. Michael · Neuhauser Str. 6 · di 14.30 bis 17.00 Uhr · 10.11.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kunstkreis Süd
Ausstellungsbesuche in München

Der Studienkreis trifft sich, um Kunst in gemeinsamen Ausstellungsbesuchen zu erleben. Der erste Termin führt uns in die Ausstellung „Painting 2.0. Expression in the Information Age“ im Museum Brandhorst. Anschließend werden die Themen und Orte der weiteren Ausstellungsbesuche gemeinsam in der Gruppe festgelegt.

B213300 – Studienkreis **Maxvorstadt**
Stephanie Lyakine-Schönweitz · Erster Treffpunkt: Museum Brandhorst, Kasse · Theresienstr. 35a · 4 x fr 10.45 bis 12.15 Uhr · 20.11., 11.12.2015, 15.1. und 29.1.2016 · € 28.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Fotografie

Fotografieren leicht gemacht

Sie lernen die wichtigsten Funktionen ihrer Kamera und die Einstellmöglichkeiten des Menüsystems kennen. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln ansprechende Fotos erstellen können und Sie haben die Möglichkeit, das Erlernte in der Praxis auszuprobieren. Ein theoretischer Überblick, wie Bilder auf den PC übertragen, bearbeitet und optimiert werden, wird geboten. Es wird auf die verschiedenen Programme der Bildbearbeitung und der Weiterverarbeitung digitaler Bilder für Fotoabzüge und Fotobücher eingegangen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251085 **Sendling**
Für Senioren · Nelly Küfner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.2.2016 · € 23.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Musik

Chorsingen

Angesprochen sind alle, die Freude am mehrstimmigen Singen haben. Chorische Stimmbildung und Atemtechnik gehören mit zum Unterricht.

B273158 **Sendling**
Für Senioren · Ilse Maier · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 26 Plätze · ♿

Mundharmonika – Grundstufe

Die Mundharmonika ist als Melodie- und Begleitinstrument in vielen Musikstilen zu Hause: von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock, Jazz oder Klassik. Sie hat ein großes Klang- und Ausdrucksspektrum, ist nicht teuer und zunächst leicht in der Handhabung. Wir machen uns mit dem Instrument vertraut, lernen Wissenswertes über Bau und Möglichkeiten, um dann einfache Melodien und einige akustische Effekte zu erlernen.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Fabrizio Giannuzzi, Telefon (089) 41 07 92 78. Keine Vorkenntnisse erforderlich, stecken Sie einfach eine Blues Harp in „C" in die Tasche und probieren Sie dieses vielseitige Volksinstrument aus.

B275190 **Sendling**
Für Senioren · Fabrizio Giannuzzi · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.10. bis 8.12.2015 · € 77.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Senioren-Kursen interessiert?
Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung.
Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung
in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 72 10 06-26 und im Internet unter **www.mvhs.de/senior-card**

Gesundheit aktiv

Angebote zum Kennenlernen

Yoga zum Kennenlernen

Mit achtsam ausgeführten Hatha-Yoga-Übungen können wir die Wahrnehmung und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Ein erfahrbares Ziel der Yoga-Übungen ist es, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu kommen, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Hier erproben Sie, ob Yoga für Sie die richtige Methode ist. Yoga kann selbst in hohem Alter noch angefangen und praktiziert werden.

B370040 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 · € 5.–

Neue Beweglichkeit erlangen
Die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B370130 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Stephanie Achatzi · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 22.10.2015 · € 5.–

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft zum Kennenlernen

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

B370185 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · di 15.15 bis 16.30 Uhr · 6.10.2015 · € 5.–

Aktivitäten im Freien

Nordic Walking im Westpark

Sie möchten Nordic Walking kennen lernen und sich mit der Technik Schritt für Schritt vertraut machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskulatur, speziell im Nackenbereich können sich bei korrekt ausgeführter Walking-Technik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden – daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.
Bitte eigene Nordic Walking Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

B370710 **Sendling-Westpark**
Für Senioren · Eva Schreiter · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · 6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10. bis 17.11.2015 · € 34.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Yoga – Taijiquan – Feldenkrais-Methode

Yoga – Grundstufe

Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

B372070 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Taijiquan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

B373020 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese problemlos weiter aus. Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

B373220 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

**Neue Beweglichkeit erlangen:
Die Feldenkrais-Methode – Grundstufe**

Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B375070 **Sendling**
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 80.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B375080 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Stephanie Achatzi · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 8 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 22.10. bis 17.12.2015 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Feldenkrais und die Bewegungsmöglichkeiten des Kiefers

Wie hängen die Bewegungen unseres Kiefers damit zusammen, wie wir den Kopf halten und bewegen? Hat das wiederum etwas mit der Aufrichtung unserer Wirbelsäule zu tun bzw. wird es von unserer Haltung beeinflusst? An diesem Tag werden einige Aspekte dieser Zusammenhänge erforscht.
Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für erfahrene Feldenkrais-Teilnehmende geeignet. Bitte warme Kleidung, Socken sowie ein Handtuch und ein Stofftaschentuch mitbringen.

B375100 **Sendling**
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 21.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

B376060 **Hadern**
Für Senioren · Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.30 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

B376280 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 14.00 bis 15.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376290 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 15.15 bis 16.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376300 **Sendling**
Für Senioren · Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 14.10.2015 bis 24.2.2016 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B376310 **Sendling**
Für Senioren · Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 15.25 bis 16.55 Uhr · 14.10.2015 bis 24.2.2016 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B376320 **Sendling**
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 2.10.2015 bis 19.2.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B376330 **Sendling**
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 2.10.2015 bis 19.2.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B376340 **Sendling**
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 2.10.2015 bis 19.2.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B376350 **Sendling**
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 12.00 bis 13.00 Uhr · 2.10.2015 bis 19.2.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Ernährung und Gesundheit im Alter: Worauf es wirklich ankommt

Nicht nur wie alt man wird, sondern auch wie man alt wird, ist von Bedeutung. Und da kommt die Ernährung ins Spiel: Gerade im Alter gibt es zahlreiche physiologischen Veränderungen, die Einfluss auf die Ernährung nehmen können. In diesem Vortrag erhalten Sie konkrete Empfehlungen für die Energie- und Nährstoffzufuhr älterer Menschen und wie Sie häufige Risikofaktoren vermeiden können.
Es werden auch die Themen orthomolekulare Medizin und sinnvoller Einsatz von Vitaminen und Mineralstoffpräparaten diskutiert, mit Raum für Ihre Fragen.

B380290 – Vortrag **Sendling**
Für Senioren · Karina Haufe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 17.11.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Computer und Internet

PC & Mac

PC-Grundkurs mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit einem Windows 8.1-PC lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen. Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Startseite und Apps; Windows-Desktop und -Explorer; Texte erstellen; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

B478390 **Sendling**
Für Senioren · Petra Schröck · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.11.2015 bis 3.2.2016 · € 249.– · 9 Plätze · ♿

Handys & Tablets

Mobile Kleincomputer wie Smartphone, iPhone, Android, Tablet

Mobile Kleincomputer verbreiten sich rasant. Die meisten Handys sind mittlerweile kleine Computer mit entsprechenden Möglichkeiten. Was ist ein Smartphone, ein iPhone, ein Android oder ein Tablet und wodurch unterscheiden sie sich?
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick der gängigen Geräte und Betriebssysteme und lernen deren Stärken und Schwächen kennen.

B478500 **Sendling**
Für Senioren · Martin Taubenberger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.11.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Android-Tablets für Einsteiger – Internet, E-Mail, Multimedia

Tablet-Computer sind mittlerweile wahre Alleskönner. Deshalb wird es immer wichtiger, Ihr Android-Tablet entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen einzustellen und effektiv zu nutzen. Sie erhalten eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Tablets mit dem Betriebssystem Android von Google.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Tablets demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Tablet samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Unterricht mit.

B478550 **Sendling**
Für Senioren · Thilo Herzau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 13.1. und 20.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Android-Tablets optimal einstellen und effektiv nutzen

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes schon gut aus und möchten gerne wissen, was Ihr Tablet sonst noch zu bieten hat. Derartige Geräte sind multimediale Alleskönner. Optimale Einstellungen, Sicherheitsfragen und das Ausprobieren weiterer Anwendungen Ihres mobilen Kleincomputers sind Thema des Kurses. Kursinhalt: Wiederholung der Grundfunktionen; nützliche Apps einsetzen wie z. B. die Karten mit Navigationsfunktion; Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das Tablet als Lesegerät für elektronische Zeitungen, Zeitschriften und Bücher verwenden; Webanwendungen wie Google-Übersetzer, Leo und Linguee als Übersetzungshilfe einsetzen sowie Wikipedia und Youtube als umfangreiche Informationsquelle nutzen.

B478565 **Sendling**
Für Senioren · Thilo Herzau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 27.1. und 3.2.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Internet & Multimedia

Fit im Internet – Grundkurs

Für Interessierte und Neueinsteiger hat das Internet vieles zu bieten. Immer wieder wird bei Nachfrage nach Informationen auf das Internet verwiesen. Schritt für Schritt werden Sie fit gemacht, um sich sicher und effektiv darin zu bewegen. Das reicht von der Einrichtung einer kostenlosen E-Mail-Adresse über nützliche Praxistipps sowie interessante und solide Linkempfehlungen.

B478625 **Sendling**
Für Senioren · Rainer Schiller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 11.1. bis 1.2.2016 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Ein Ausflug in die Vergangenheit – Ahnenforschung im Internet

Sie wollen wissen, wo die Wurzeln Ihrer Familie liegen, ob Ihre Vorfahren bedeutende Personen der Geschichte waren oder gar eine reiche Erbtante in Übersee existiert? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen, mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen.
Kursinhalt: Grundbegriffe der Genealogie, Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitungen und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Erforschen von Familienzusammenhängen, Namenskunde.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Eigene Notebooks können zum Kurs mitgebracht werden.

B478755 **Sendling**
Für Senioren · Martin Wiedemann · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.11. und 18.11.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Google Picasa:
Bildbearbeitung und Bildverwaltung mit Spaßfaktor

Mit Google Picasa bearbeiten Hobbyfotografen kostenlos und einfach Ihre digitalen Fotos und bringen Ordnung in die Bilderflut. Im Kurs erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt die Grundlagen der Bildbearbeitung, lernen die nützlichen Funktionen von Picasa kennen, organisieren Ihr Bildmaterial in Alben und Ordnern und veröffentlichen die Fotos als Picasa-Webalben.
Kursinhalt: Arbeitsoberfläche und Funktionen; Import von Bildmaterial, Zeitleiste; Bildoptimierung und einfache Bildkorrektur; automatische Bearbeitungsfunktionen (z. B. rote Augen entfernen); Effekte; Bildverwaltung mit Ordnern und Alben; Suchfunktion; Ausgabe der Bilder in lokale Ordner oder als Webalbum; Tipps und Tricks.
Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse.

B478850 **Sendling**
Für Senioren · Ullrich Mill · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.11. bis 24.11.2015 · € 81.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Sprachen lernen in der Senioren Volkshochschule

Dieses Angebot richtet sich an Menschen in der nachberuflichen Phase, die ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß eine Sprache erlernen oder ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Dabei ist es unerheblich, ob man mehrsprachig aufwächst oder eine Fremdsprache erst im Erwachsenenalter erlernt. So oder so wirkt das Beherrschen einer Zweitsprache dem geistigen Alterungsprozess entgegen. Verbinden Sie Ihr „Gehirnjogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen älterer Menschen ausgerichtet. In der Regel wird ein Schwerpunkt auf Wiederholung und Festigung des Gelernten gelegt, wodurch Ihr Pensum geringer, aber intensiver ist als in vergleichbaren Kursen des Standardprogramms. Die überwiegend kleineren Lerngruppen geben Ihnen viel Gelegenheit zur aktiven Teilnahme.

Deutsch

Deutsch lernen im Alltag leicht gemacht

Egal welche Vorkenntnisse Sie mitbringen, – mit unseren erfahrenen Kursleitern lernen Sie in einer angenehmen Lernumgebung, Ihr Deutsch zu verbessern, langsam und ohne Zeitdruck. In einer kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns mit Themen, die für Sie wichtig sind und Sie persönlich inrteressieren. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden und zu Hause weiterlernen können.

B619001 **Hadern**
Für Senioren · Helmut Blazek · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo/mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 12.10.2015 bis 24.02.2016 (nicht am 21.12.) · € 30.– · keine Ermäßigung möglich · ♿

Englisch

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet:
Kostenlose Einstufung und Beratung:
Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr,
Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr,
persönlich im Gasteig, oder unter Telefon (089) 48006-6936.

A1 – Anfänger

A1 mit „At your leisure“ ab Lektion 1
für Teilnehmende ohne Vorkentnisse

Sie möchten ganz neu mit Englisch beginnen? Ihnen ist dabei aber wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und sich mit ausreichend Zeit und Muße in die Sprache zu vertiefen?
Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit. Viele Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Zugleich können Sie auch Ihr Wissen über Land & Leute vertiefen.
Bitte mitbringen: At your leisure, ISBN 978-3-19-009599-5, Hueber Verlag

B527210 **Sendling**
Für Senioren · Angela Pälmke · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 21.10.2015 bis 20.1.2016 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A1/A2

A1/A2 Wiederholen und dranbleiben
Lernen mit Spaß und Bewegung

Englisch lernen in Bewegung: Sie möchten Vokabeln und grammatische Strukturen gerne leichter behalten? In diesem Kurs werden Sie bereits erlernte englische Themenbereiche auffrischen und dazu verschiedene, auf Sie abgestimmte, einfache Bewegungen kennenlernen. Lernen geht leichter mit Bewegung!

B527100 **Sendling**
Für Senioren · Ulrike Massonet · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 10.11. bis 8.12.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. In diesen wöchentlichen Kursen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik-Kenntnisse und lernen, sich mit Spaß auf Englisch zu unterhalten.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

A2 mit „Fairway“

Bitte mitbringen: Fairway A2, ISBN 978-3-12-501497-8, Klett Verlag

ab Lektion 1
B527302 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 30.9.2015 bis 3.2.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B527304 **Sendling**
Für Senioren · Ulrike Massonet · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

ab Lektion 7
B527328 **Sendling**
Für Senioren · Kerstin Hogan · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 mit „Fairway“
ab Lektion 1
Schwerpunkt lesen und sprechen

Auf dem Niveau A2 lesen wir schon einfache englische Texte. Die Betonung liegt auf dem Spaß beim Lernen. Wir sprechen und lesen viel und machen Grammatikübungen, wenn notwendig. Voraussetzung: die Bereitschaft zu aktiver Beteiligung und Spaß am Lernen. Bitte mitbringen: Fairway A2, ISBN 978-3-12-501497-8, Klett Verlag

B527360 **Sendling**
Für Senioren · Arthur Barton · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 13.10.2015 bis 26.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

B1 ist das richtige Niveau für Sie, wenn Sie:
- auf Englisch Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke wie z. B. Informationen zur Person und zu Familie, Einkaufen, Arbeit, näherer Umgebung und Reisen verstehen.
- über vertraute und geläufige Dinge wie z. B. die eigene Herkunft und Ausbildung spontan sprechen.
- persönliche Briefe schreiben und verstehen.
- einen einfachen Zeitungsartikel und langsam gesprochene Telefonnachrichten verstehen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

B1 Reading Club am Harras

Wir treffen uns und lesen gemeinsam Lektüren auf Englisch. Wir wählen Bücher aus verschiedenen Bereichen, zum Beispiel Klassiker oder Kurzgeschichten, Krimis oder „True Stories“. Sie können mitbestimmen. Daraus finden wir Gesprächsstoff und Grammatikthemen, die wir gezielt üben können. Der Schwerpunkt liegt auf dem Lesen und Sprechen, und wir wollen Spaß am Lernen haben. Ihr Englisch muss nicht perfekt sein, denn wir lernen in entspannter Atmosphäre, und die Gruppe bestimmt das Tempo.

B527112 **Sendling**
Für Senioren · Arthur Barton · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x di 12.00 bis 13.30 Uhr · 13.10.2015 bis 26.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

B1 Conversation with Book ab Lektion 4

Neben dem Lehrbuch, das wir kontinuierlich verwenden, um die Sprache weiterzulernen, werden einfache Texte im Unterricht zusammen gelesen und besprochen. Dies bietet viel Gelegenheit, das Sprechen im kleinen Kreis zu üben und sich schon bald sicherer und klarer ausdrücken zu können. Zudem wird das Hörverstehen durch das Lesen, Vorlesen und die Gespräche erheblich gefördert.
Bitte mitbringen: Fairway B1, ISBN 978-3-12-501498-5, Klett Verlag

B527544 **Sendling**
Für Senioren · Kerstin Hogan · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B1 Conversation

In these courses you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary.

B527562 **Sendling**
Für Senioren · Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 14.10.2015 bis 27.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

B527564 **Hadern**
Für Senioren · Ulrike Massonet · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B1 Welcome to English Active

It's time for talking! Come to our course and use your English actively in an easy-going atmosphere – we will read and speak about various topics using stories and texts.

B527574 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

B2 is the right level for you if you can do the following in English:
- understand everyday language in most situations.
- describe events and experiences in the past, present, and future.
- have simple spontaneous conversations and express personal opinions.
- read and discuss the main points of short texts.
- communicate when needed while travelling.

To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line (www.mvhs.de/englisch) or in person at our offices.

B2 Conversation

This course provides conversation activities for those who once spoke English fluently but are out of practice. We will revise and expand your vocabulary according to your individual needs and interests as we learn about and discuss a variety of inspiring topics.
The course fee includes the material provided by the teacher.

B527648 **Sendling**
Für Senioren · Shirley Schieder · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

B2 Time for Talking, Time for Reading
Conversation and a Good Book

B527658 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Französisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/franzoesisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6166

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 mit On y va!
ab Lektion 4

Bitte mitbringen: On y va! A2, ISBN 978-3-19-003351-5, Hueber Verlag

B532217 **Sendling**
Für Senioren · Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 einmal wöchentlich leichte Konversation
Parlons français!

Dank einer kommunikativen Ausrichtung können Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksweise intensiv trainieren. Sie erweitern Ihre Fähigkeit, spontan auf das Gehörte zu reagieren sowie kleine Gespräche zu führen. Dabei werden Sie Ihr Sprachgefühl verbessern.
Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

B532229 **Sendling**
Für Senioren · Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Italienisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/italienisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6148

A1 – Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

A1 Anfänger mit Espresso 1
ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Espresso 1, ISBN 978-3-19-005438-1, Hueber Verlag

B535914 **Sendling**
Für Senioren · Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A1 Anfänger mit Chiaro! A1
ab Lektion 7

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B535926 **Sendling**
Für Senioren · Marina Soranzo · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2015 bis 29.1.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 mit Chiaro! A2

Bitte mitbringen: Chiaro! A2, ISBN 978-3-19-005449-7, Hueber Verlag

ab Lektion 7
B535941 **Sendling**
Für Senioren · Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.10.2015 bis 3.2.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

ab Lektion 9
B535947 **Sendling**
Für Senioren · Marina Soranzo · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 131.– · 8 Plätze · ♿

A2 mit Espresso 2
ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8, Hueber Verlag

B535965 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 mit Con Piacere
ab Lektion 2

Bitte mitbringen: Con Piacere, ISBN 3-12-525183-0

B535971 **Sendling**
Für Senioren · Stefania Fois · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 Lektüre und Grammatikauffrischung

Wir werden einen Blick auf Italien – Land und Leute – werfen und dabei das Gelernte in die Praxis umsetzen: Wiederholung von Wortschatz und Festigung der Grammatik auf dem Niveau B1.

B536009 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 157.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

Spanisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/spanisch-test. Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6153

A1 – für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

A1 ¡Bienvenido! Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Ab Lektion 1

Sie werden mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B546411 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Berta Villarino Cirici · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 10 x fr 10.45 bis 12.15 Uhr · 13.11.2015 bis 29.1.2016 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

A1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs Ab Lektion 7

Sie werden mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B546421 **Sendling**
Für Senioren · Noemí Zietan · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs
Ab Lektion 7

Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht haben (s. Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B546437 **Sendling**
Für Senioren · Berta Villarino Cirici · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Partner und Kooperationen

Bezirksausschüsse

Bezirksausschuss 6 (Sendling), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-39880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 7 (Sendling-Westpark), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-33880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 8 (Schwanthalerhöhe), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-39880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 19 (Thalkirchen – Obersendling – Forstenried – Fürstenried – Solln)
BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-33880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 20 (Hadern), BA-Geschäftsstelle West, Landsberger Straße 486, 81241 München, Telefon (089) 233-37354, E-Mail: bag-west.dir@muenchen.de

Stadtbibliotheken

Stadtbibliothek Fürstenried, Forstenrieder Allee 61, 81476 München, Telefon (089) 75969890, E-Mail: stb.fuerstenried.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Hadern, Guardinistraße 90, 81375 München, Telefon (089) 18937990, E-Mail: stb.hadern.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München, Telefon (089) 7463510, E-Mail: stb.sendling.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Kulturvereine

AEV – Ausländischer Elternverein München e. V., Goethestraße 28, 80336 München, Telefon (089) 5389164, E-Mail: info@aev-muenchen.de, www.aev-muenchen.de

ars musica e. V., 1. Vorstand Roland Fritsch, Plinganserstraße 6 (im Stemmerhof), 81369 München, Telefon (089) 66698596, E-Mail: info@ars-musica-muenchen.de, www.ars-musica-muenchen.de

Deutsch-brasilianischer Kulturverein e. V., Schwarzäckerstraße 44, 82178 Puchheim, Telefon (089) 89006727, E-Mail: brasil@dbkv.de, www.dbkv.de

Geschichtsverein Hadern e. V., Dr. Kurt Einhellig, Max-Lebsche-Platz 39, 80689 München, Telefon (089) 7004882

Historischer Arbeitskreis Sendling e. V., Klaus Huber, Wessobrunner Straße 7, 81377 München, Telefon (089) 7142909

Kultur in Hadern e. V., Franz D. Bock, Meier-Helmbrecht-Straße 10, 81377 München, Telefon (089) 7144625, E-Mail: info@kultur-in-hadern.de, www.kultur-in-hadern.de

Krimifestival München, Postfach 1339, 82209 Herrsching, Telefon (08152) 399333, E-Mail: mail@krimifestival-muenchen.de, www.krimifestival-muenchen.de

Kultur & Mehr, Trägerverein Bürgersaal Fürstenried e. V., Züricher Straße 35, 81476 München, Telefon (089) 767032-58, E-Mail: info@buergersaal-fuerstenried.de, www.buergersaal-fuerstenried.de

Nordkaukasischer Tscherkessischer Kulturverein e. V., Nart Taner, Maßmannstraße 10, 80336 München, Telefon (017) 75713071, info@muenchen-xase.de

PLATFORM – Räume für zeitgenössische Kunst, Kistlerhofstraße 70 (Haus 60, 3. Stock), 81379 München, Telefon (089) 3249009-0, E-Mail: contact@platform.de, www.platform-muenchen.de

Sendlinger Kulturschmiede e. V., Gabi Duschl-Eckertsperger, Daiserstraße 22, 81371 München, Telefon (089) 761435, E-Mail: mail@sendlinger-kulturschmiede.de, www.sendlinger-kulturschmiede.de

Partner und Kooperationen

Religion/interreligiöser Dialog

DITIM – Türkisch Islamisches Gemeindezentrum zu München e.V., Schanzenbachstraße 1, 81371 München, Telefon (089) 72059342, E-Mail: info@ditim.de, www.ditim.de

Ev.-luth. Himmelfahrtskirche in München-Sendling, Pfarramt: Oberländerstraße 36 Rgb., 81371 München, Telefon (089) 309076-0, E-Mail: pfarramt@himmelfahrtskirche.de, www.himmelfahrtskirche.de

Soziales, Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit

ergon e.V. (Agenda 21 in Hadern), Eugen Kuntze, Waldsaumstraße 16, 81377 München, Telefon und Fax (089) 713759, E-Mail: ergon@t-online.de, www.unseregemeinsamesache.de

ASZ Fürstenried (Alten- und Servicezentrum), Züricher Straße 80, 81476 München, Telefon (089) 7595511, E-Mail: info@asz-fuerstenried.de

ASZ Solln (Alten- und Servicezentrum), Herterichstr. 58, 81476 München, Telefon (089) 75075470, E-Mail: asz-solln@caritasmuenchen.de

ASZ Sendling (Alten- und Servicezentrum), Daiserstraße 37, 81371 München, Telefon (089) 779254, E-Mail: asz-sendling@awo-muenchen.de

Bauzentrum der Landeshauptstadt München, Willy-Brandt-Allee 10, 81829 München, Telefon (089) 505085, Fax (089) 54636620, E-Mail: bauzentrum.rgu@muenchen.de, www.muenchen.de/bauzentrum

Jugendfreizeitstätte Treibhaus, Züricher Str. 39, 81376 München, Telefon (089) 74575167, E-Mail: treibhaus@schuleberuf.de, www.treibhausmuenchen.de

Jugendtreff pfiffTEEN, Wolkerweg 15, 81375 München, Telefon (089) 704903, E-Mail: pfiffteen@kjr-m.de, www.pfiffteen.de

LETS Tauschnetz München, Westendstraße 68, 80339 München, Telefon (089) 53295613, Fax (089) 53295614, www.lets-muenchen.de

Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Sozialbürgerhaus Sendling, Meindlstraße 20, 81373 München, Telefon (089) 233-96809, E-Mail: sbh-sw.soz@muenchen.de, www.muenchen.de

Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Stadtjugendamt, Ferien- und Freizeitangebote, Meindlstr. 16, 81373 München, Telefon (089) 233-33833, E-Mail: ferienangebote.soz@muenchen.de, www.muenchen.de/ferienangebote

Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Stelle für interkulturelle Arbeit, Franziskanerstr. 8, 81669 München, Telefon (089) 23340542, E-Mail: interkulturellearbeit.soz@muenchen.de, www.muenchen.de/interkult, www.muenchen.de/migration

Die Nachbarschaftshilfe – deutsche und ausländische Familien Goethestraße 53, 80336 München, Telefon (089) 537102, E-Mail: info@die-nachbarschaftshilfe.de, www.die-nachbarschaftshilfe.de

Weitere Einrichtungen vor Ort

ADAC – Allgemeiner Deutscher Automobilclub e.V. Hansastr. 19, 80686 München, Telefon (089) 7676-0, www.adac.de

Bücher Kindt im Forum Fürstenried Forstenrieder Allee 61, 81476 München, Telefon (089) 7591095, E-Mail: kindt-buchhandlung@t-online.de, www.kind-buecher.de

Buchhandlung Partnachplatz, Albert-Roßhaupter-Straße 73a, 81369 München, Telefon (089) 7605315, E-Mail: info@buchhandlung-partnachplatz.de

Buchhandlung Huth Stiftsbogen 43, 81375 München, Telefon (089) 78071700, E-Mail: info@buchhandlung-huth.de, www.buchhandlung-huth.de

Klinikum der Universität München, Campus Großhadern Marchioninistraße 15, 81377 München, Telefon (089) 4400-0, E-Mail: info@klinikum.uni-muenchen.de

Stadtwerke München GmbH, Emmy-Noether-Straße 2, 80992 München, E-Mail: info@swm.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts
1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).
1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrifteinzug. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung eines sog. Lastschrift-Mandats. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen. Für Online-Buchungen bieten wir Ihnen das SEPA-Lastschriftverfahren an.
1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
1.4. Die Anmeldekarte erhalten Sie per E-Mail oder per Post. Bitte beachten Sie, dass der Besuch eines Kurses oder einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar mit Ausnahme von Anmeldungen zu Einzelkartenveranstaltungen.
1.5. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.
1.6. Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

2. Leistungsumfang
2.1. Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
2.2. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbaren Umfang, kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

3. Reiseveranstaltungen
Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

II. Vertragsänderungen

4. Rücktritt der MVHS, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage
4.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
a) wenn der Dozent ausfällt, oder
b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob der Kurs stattfindet.
4.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
4.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.
4.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept des Kurses den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbar ist.

5. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung
5.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.
5.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (im Programm gekennzeichnet) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.
5.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 5.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
5.4. Bei allen Rücktritten werden € 10.–, höchstens jedoch die volle Kursgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Aus-

lagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
5.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
5.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.
5.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
5.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 5.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.
5.9. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

III. Weitere Vertragsbedingungen

6. Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

7. Haftung
Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.
Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule
8.1. Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.
8.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse:
buchungsnachfrage@mvhs.de

IV. Wichtige Hinweise

9. Beratung und Einstufung
Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

10. Gebührenermäßigung
10.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung
Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren über € 20.–, sofern beim Kurs nichts anderes angegeben ist.
Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 8.2.).
10.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall
Soweit kein Sonderfall (vgl. 10.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Kursgebühren gewährt:
- 50% Ermäßigung: Bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes
- 20% Ermäßigung für:
  Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Praktikanten und Praktikantinnen bis einschließlich 26 Jahre,
  Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung),
  Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (ohne Altersbegrenzung), darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

10.3. Höhe der Ermäßigung in Sonderfällen
- Ein rabattierter Sonderpreis ist für Einzelkartenveranstaltungen nur für Schülerinnen und Schüler bzw. Studentinnen und Studenten und nur an der Abendkasse und nicht im Vorverkauf möglich.
- Bei der Jungen Volkshochschule sind die Kursgebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.
- Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsgebühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbereich.

11. Materialgeld
Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt.
Bei den Kursen des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozenten die Möglichkeit gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen.
Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.
Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs tatsächlich stattfindet.
Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 10.1., Gebührenermäßigung).

12. Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

13. Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

14. Kinderbetreuung
14.1. Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen 👫 finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb und Schwanthalerstraße 40 an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal betreut.
14.2. Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/72 10 06-12). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.
14.3. Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

15. Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen ♿ versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

16. Rauchverbot
Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

17. Mitnahme von Tieren
Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen.
Dies gilt für alle Veranstaltungen.

18. Als Gast in den Schulen
Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
- Rauchen in den Schulen ist verboten.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
- Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
- Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.
- Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
- Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

19. Datenschutz
Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG). Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

20. Computernutzung
Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

21. Verwendung von Software
21.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.
21.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

22. Internetzugang
22.1. Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.
22.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren
23.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.
23.2. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen
24.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
24.2. Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
24.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Stand: Februar 2015

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Tel.: (089) 48006-0, Fax: (089) 48006-6206, E-Mail: buchungsnachfrage@mvhs.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.mvhs.de/widerruf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd

S 1 **Stadtbereichszentrum Süd und Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Straße 8**
S7/S20/S27, U6, Bus 53/54/132/134 Harras
Expressbus X30 Harras

S 2 **Dante-Gymnasium, Wackersbergerstraße 61**
S7/S20/S27, U6, Bus 53/54/132/134 Harras

S 3 **Grundschule an der Implerstraße 35**
U3/U6, Bus 152 Implerstraße

S 4 **Maria-Probst-Realschule, Gotzinger-Platz 1a, Eingang Reutberger Straße**
U3/U6 Implerstraße
Bus 152 Gotzinger Platz

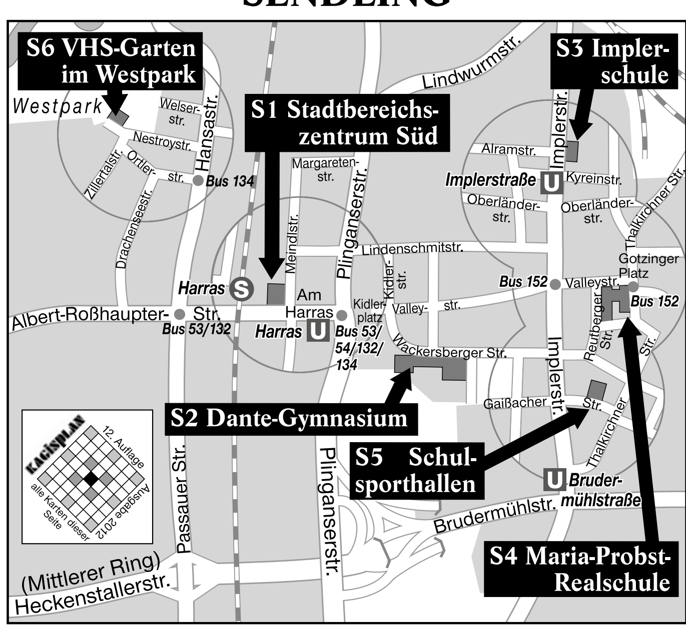
S 6 **MVHS-Garten im Westpark, Eingang Nestroystraße/Ecke Zillertalstraße**
S7/S20/S27, U6, Bus 53/54/132 Harras
Bus 134 Ortlerstraße

S 7 **Grundschule an der Walliser-Straße 5**
U3, Bus 56/134/166/260/261/267/936 Fürstenried West

S 8 **Stadtteilzentrum Fürstenried-Ost und Stadtbibliothek Fürstenried, Forstenrieder Allee 61**
U3, Bus 132/63 Forstenrieder Allee

S 9 **Mittelschule an der Sambergerstraße 14**
S7/S20/S27, Bus 135/136/270 Solln,
dann Bus 134 Eberlestraße oder Gulbranssonstraße
Bus 133 Gulbranssonstraße

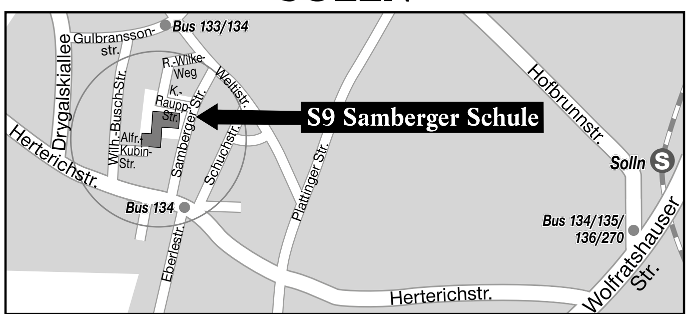
SENDLING



FÜRSTENRIED-WEST und -OST



SOLLN



S 10 Grundschule an der Boschetsrieder Straße 35
U3, Bus 134 Obersendling
S7/S20/S27 Siemenswerke

S 11 Stadtteilzentrum Hadern und Stadtbibliothek Hadern, Guardinistraße 90
U6 Haderner Stern

S 12 Grundschule an der Guardinistraße 60
U6 Haderner Stern
Bus 167 Gräfelfinger Straße

S 13 Grundschule an der Senftenauerstraße 21, Eingang Menaristraße
Bus 168 Menaristraße
Tram 18 Senftenauer Straße

S 14 Grundschule an der Guldeinstraße 27
U4/U5 Schwanthalerhöhe, Tram 18/19
S1/S2/S3/S4/S6/S7/S8 Donnersberger Brücke
Tram 18/19, Bus 53/133 Trappentreustraße

S 15 ASZ Westend, Tulbeckstraße 31
U4/U5 Schwanthalerhöhe, Tram 18/19

S 16 Grundschule an der Bergmannstraße 36
U4/U5 Schwanthalerhöhe, Bus 53 Bergmannstraße

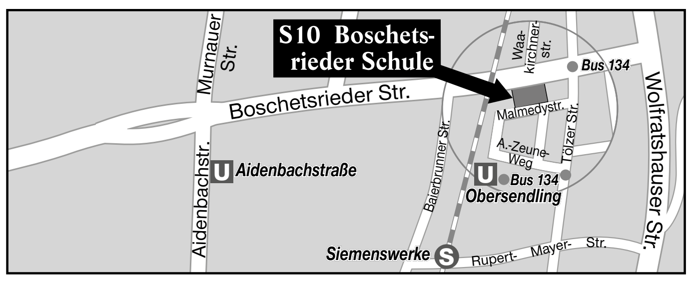
S 17 Nachbarschaftstreff II
Hans-Fischer-Straße 13
U3 Poccistraße, Bus 62/131 Hans-Fischer-Straße

S 18 Nachbarschaftstreff Theresienhöhe
Pfeuferstraße 3
U4/U5 Laimer Platz, Bus 53/134 Ganghoferbrücke

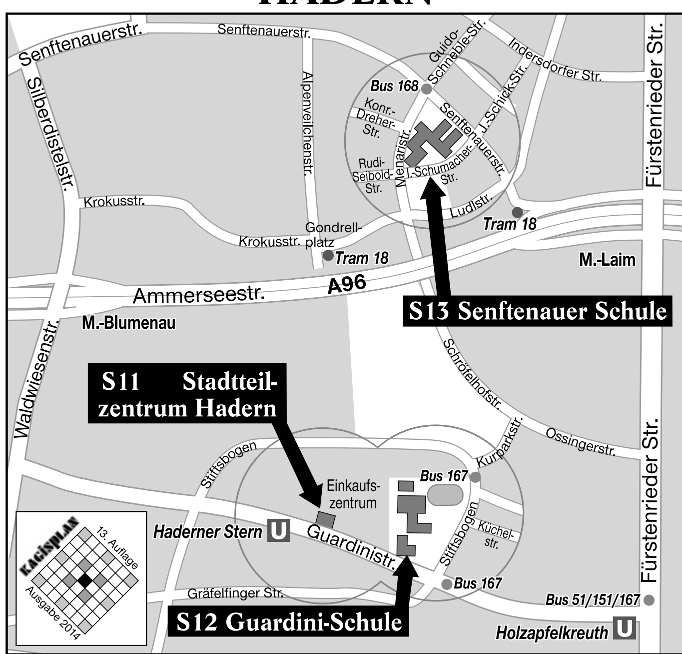
S 19 Mittelschule an der Ridlerstraße 26
S7 Heimeranplatz, U4/U5 Heimeranplatz

Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd

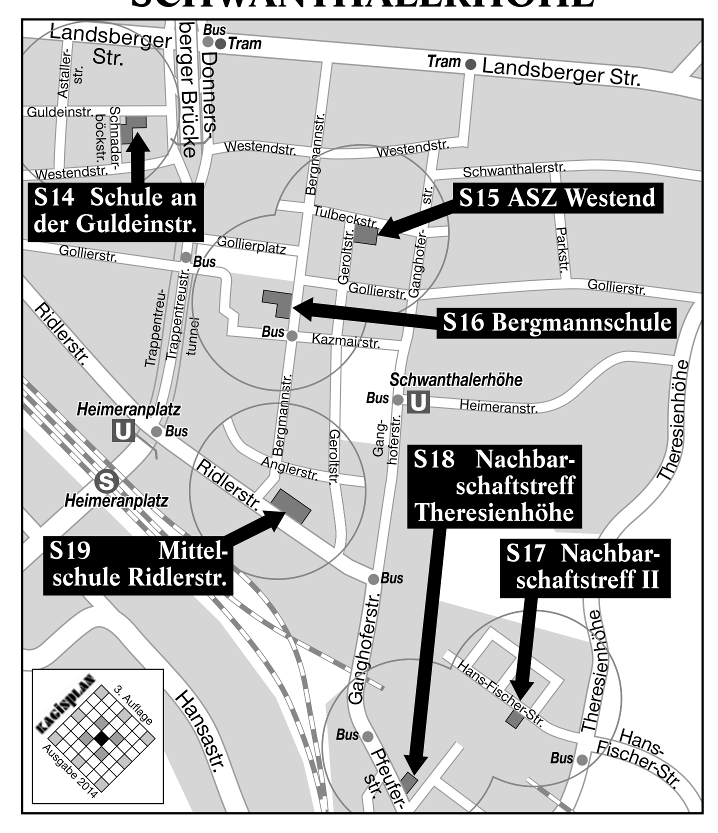
OBERSENDLING



HADERN



SCHWANTHALERHÖHE



Buchhandlungen in Ihrer Nähe

In unseren **Partnerbuchhandlungen** im Münchner Süden erhalten Sie nicht nur das aktuelle **MVHS-Gesamtprogramm** kostenlos, Sie finden dort auch interessante Literatur und Lehrwerke für Ihre Kurse:

- **Buch & Bohne**
  Kapuzinerplatz 4/Eingang Häberlstraße, 80337 München,
  Telefon (089) 37414060, www.buchbohne.de
- **Bücher Kindt im Forum Fürstenried**
  Forstenrieder Allee 61, 81476 München,
  Telefon (089) 7 59 10 95, www.buecherkindt.de
- **Buchhandlung am Partnachplatz**
  Albert-Roßhaupter-Straße 73a, 81369 München,
  Telefon (089) 7605315, www.buchhandlung-partnachplatz.de
- **Buchhandlung Biazza**
  Welser Straße 25, 81373 München,
  Telefon (089) 2350050, www.buecher-biazza.de
- **Buchhandlung Huth**
  Striftsbogen 43, 81375 München,
  Telefon (089) 78071700, www.buchhandlung-huth.de
- **Buchhandlung Lese und Lebe**
  Waldfriedhofstraße 78, 81377 München,
  Telefon (089) 72446610, http://leseundlebe.shop-asp.de
- **Buchhandlung Oertzen**
  Winterthurer Straße 3, 81476 München,
  Telefon (089) 75 32 52, http://oertzenbuch.shop-asp.de